Un guiso hecho a fuego lento, a la manera tradicional, y con unos buenos ingredientes es siempre bien apreciado en una mesa por su excelente sabor y apetitosa presencia. Hemos seleccionado para usted entre las mejores cocinas del mundo una gran variedad de carnes de ternera, pollo, cordero o cerdo asadas en cazuela refractaria o de fondo grueso, guisos tradicionales de arroz y de pasta, recetas para preparar en poco tiempo y todo tipo de salteados de la cocina asiática.

H KLICZKOWSKI

ISBN 84-96048-88-8
9 788496 04
2,00 €
1,90

Anne Wilson

GUISOS Y CAZUELAS

Indicaciones prácticas

Para principiantes | Para cocineros con poca experiencia | Para cocineros avanzados

En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se emplea la taza como medida –con capacidad de 250 ml– tanto para ingredientes líquidos como sólidos. El peso medio de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el peso de las conservas varían ligeramente según el producto y el fabricante, por lo que recomendamos escoger el que más se aproxime al indicado en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada o 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa o 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Copyright © Murdoch Books® 2003.

Quedan reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en instalaciones y sistemas de procesamiento y de recuperación de datos ni transmitida en cualquier forma o a través de medios electrónicos o mecánicos sin previo permiso escrito del editor. Este libro ha sido producido por

Murdoch Books® Australia., GPO Box 1203, Sydney NSW 2001
Título original: *Favourite Casseroles & One Pots*

© H KLICZKOWSKI-ONLYBOOK, S.L.
La Fundición, 15. Polígono Industrial Santa Ana
28529 Rivas-Vaciamadrid. Madrid
Tel.: +34 91 666 50 01
Fax: +34 91 301 26 83
onlybook@onlybook.com

Traducción del inglés: Miguel Ortega Azcárate para J. Miguel Storch de Gracia
Redacción y maquetación: J. Miguel Storch de Gracia, Pilar Seidenschnur
Impresión y encuadernación: Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Impreso en Hong Kong
ISBN 84-96048-88-8

Encontrará información sobre éste y otros títulos de la editorial en nuestro catálogo:
www.onlybook.com

GUISOS Y CAZUELAS

Guisos al horno y estofados

Los guisos al horno, calientes y reconfortantes, pueden servir tanto para una comida económica de cualquier día, como para una cena festiva improvisada servidos con vino y unos acompañamientos adecuados. Estas recetas son adecuadas para el invierno como para el verano: bastará con acompañarlas con una ensalada y pan tierno en vez de con verduras calientes.

Pechuga de pollo con albaricoque

Preparación: 10 min
Cocción: 1 h
Raciones: 4

4 filetes de pechuga de pollo (unos 750 g)
1/3 de taza de harina con sal y pimienta
1 cucharada de aceite
1 cebolla mediana, en cuñas
1 cucharada de mostaza francesa
425 ml de néctar de albaricoque embotellado
125 ml de vino blanco
1 lata de 425 g de albaricoques en mitades, escurridos y reservado el jugo
2 cucharaditas de harina de maíz mezclada con 1 cucharada de agua

1 Precaliente el horno a 180° C. Enharine el pollo; caliente el aceite en una sartén de fondo grueso y fría rápidamente las pechugas a fuego medio-alto hasta que estén bien doradas. Escúrralas sobre papel absorbente.

2 Rehogue la cebolla durante 1 minuto, o hasta que esté blanda. Ponga el pollo con la cebolla en una fuente de horno de 10 tazas de capacidad.

3 Mezcle la mostaza con el néctar de albaricoque y el jugo reservado de la lata; vierta esta mezcla sobre el pollo, tape la fuente con una tapa que ajuste bien y hornéela 30 minutos.

4 Incorpore los albaricoques, remueva y meta de nuevo la fuente en el horno, sin tapar, otros 10 minutos, o hasta que se termine de hacer el pollo. Sirva este plato con tallarines y verduras cocidas.

Pechuga de pollo con albaricoque (arriba) y Pollo con cava al estragón

Pollo con cava al estragón

Preparación: 10 min
Cocción: 1 h y 20 min
Raciones: 4

1 pollo de 1,6 kg
2 tazas de migas de pan integral tierno
1 huevo, ligeramente batido
2 dientes de ajo, majados
2 cucharaditas de ralladura de limón
1 cucharada de estragón fresco bien picado
2 tazas de cava o de vino blanco seco
1 taza de caldo de pollo
4 granos de pimienta
1 hoja de laurel

1 Precaliente el horno a 180° C. Lave el pollo y séquelo; remeta las puntas de las alas para que no se separen. Mezcle las migas de pan con el huevo, el ajo, la ralladura y el estragón; rellene casi del todo la cavidad del pollo con esta mezcla y ciérrela con un palillo. Ate juntos los muslos con un hilo de cocina.
2 Ponga el pollo con la pechuga hacia arriba en una fuente de horno de 8 tazas de capacidad; mezcle el cava con el caldo y riegue el pollo; ponga en la fuente la pimienta y el laurel.
3 Hornéelo sin tapar durante 1¼ horas, o hasta que esté bien hecho y dorado.
4 Páselo a una fuente de servir, trínchelo en cuartos y manténgalos calientes. Cuele la salsa y sirva el pollo salseado con espárragos y zanahorias cocidos.

Pollo al Marsala con coles de Bruselas

Preparación: 6 min
Cocción: 1 h
Raciones: 4

1 kg de antemuslos de pollo deshuesados
¼ de taza de harina
2 cucharadas de aceite
1 cebolla, en rodajas
200 g de champiñones pequeños, en láminas
½ taza de caldo de pollo
½ taza de vino de Marsala
250 g de coles de Bruselas, limpias y cortadas en mitades
1 zanahoria, en rodajas
¼ de taza de nata

1 Precaliente el horno a 180° C. Limpie de grasa los antemuslos, córtelos en trozos y enharínelos; sacuda el exceso de harina. Caliente la mitad del aceite en una sartén y fría en tandas los trozos de pollo hasta que estén bien dorados; escúrralos sobre papel absorbente. Pase el pollo a una fuente de horno de 12 tazas de capacidad. Sofría con el aceite restante la cebolla y el champiñón durante 4-5 minutos, o hasta que se ablanden; agréguelos al pollo.
2 Ponga en la sartén el caldo con el vino, lleve a ebullición y deje cocer a fuego lento durante 5 minutos; viértalo en la fuente y añada las coles y la zanahoria. Remueva bien, tape la fuente y hornéela durante 35 minutos; agregue luego la nata y hornee de nuevo sin tapar otros 10 minutos.

Cazuela de cordero con tostadas al ajo

Preparación: 10 min
Cocción: 2 h
Raciones: 4 - 6

1,5 kg de chuletas de cuello de cordero
¼ de taza de harina
1 cucharada de aceite
1 taza de caldo de carne
1 taza de vino tinto
2 zanahorias, en rodajas
2 cebollas, en cuñas
300 g de colinabo, en trozos
1 chirivía pequeña (300 g), en trozos
3 tallos de apio, en rodajas
1 cucharada de tomillo fresco picado
1 cucharada de romero fresco picado

Cubierta de pan
1 barrita pequeña de pan
50 g de mantequilla
2 dientes de ajo, majados
1 cucharada de perejil fresco picado fino

1 Precaliente el horno a 180° C. Enharine las chuletas y sacuda el exceso de harina. Caliente el aceite en una sartén y dore en tandas el cordero; escúrralo sobre papel absorbente y póngalo en una cazuela de horno grande y honda.
2 Ponga en la sartén el caldo con el vino, hágalo hervir y viértalo sobre el cordero. Agregue a la cazuela la zanahoria, la cebolla, el colinabo, la chirivía, el apio y las hierbas; tape y hornee durante 1½ horas. Remueva el guiso un par de veces.
3 Para la cubierta de pan: corte la barrita en rebanadas gruesas. Mezcle la mantequilla con el ajo y el perejil y unte las rebanadas con esta mezcla.
4 Destape la cazuela, cubra el guiso con las rebanadas untadas y hornee otros 20-30 minutos más, o hasta que el pan esté dorado.

Pollo al Marsala con coles de Bruselas (arriba) y Cazuela de cordero con tostadas al ajo

Cazuela de salchichas con puré de patata

Preparación: 15 min
Cocción: 1 h y 10 min
Raciones: 4

2 cucharaditas de aceite
8 salchichas gruesas con ajo y hierbas (o sencillas)
1 cebolla, en rodajas
¼ de taza de salsa de tomate
1 cucharada de salsa Worcestershire
½ taza de caldo de carne
2 zanahorias, en rodajas
1 taza de guisantes congelados
2 tomates, troceados

Cobertura de patata
1 kg de patatas, peladas y troceadas
½ taza de nata
60 g de mantequilla
100 g de queso cheddar *rallado*

1 Precaliente el horno a 180º C. Caliente el aceite en una sartén grande y sofría las salchichas con la cebolla hasta que las salchichas estén doradas y la cebolla blanda; sáquelas y escúrralas sobre papel absorbente. Cuando estén frías, córtelas en rodajas de 3 cm y póngalas con la cebolla en una cazuela refractaria de 10 tazas de capacidad.
2 Mezcle las salsas de tomate y Worcestershire con el caldo y viértalo en la cazuela con la zanahoria; tápela y hornéela durante 30 minutos. Añada luego los guisantes y el tomate troceado; hornee sin tapar otros 10 minutos.
3 Para la cobertura de patata: cueza las patatas en agua, al vapor o en el microondas, hasta que estén blandas; macháquelas bien y mézclelas con la nata y la mantequilla. Cubra con este puré la superficie del guiso y espolvoree con el queso rallado. Meta la cazuela en el horno otros 10-15 minutos más, hasta que el queso se funda.

Cerdo a las especias con patatas

Preparación: 20 min
Cocción: 1 h y 15 min
Raciones: 4-6

1 kg de carne de cerdo, cortada en cubos
2 cucharadas de harina
2 cucharadas de ghee *(mantequilla clarificada) o aceite*
2 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de cilantro molido
1 cucharadita de garam masala *(mezcla de especias india)*
½ cucharadita de cúrcuma
1 cebolla, picada fina
2 patatas, troceadas
1 batata grande, troceada
1 ¼ tazas de caldo de carne

1 Precaliente el horno a 180º C. Enharine la carne y sacuda la harina sobrante. Caliente el *ghee* o el aceite en una sartén de fondo grueso y fría los trozos de cerdo en tandas hasta que estén bien dorados; sáquelos, escúrralos sobre papel absorbente y páselos a una cazuela refractaria de 10-12 tazas de capacidad.
2 Rehogue en la sartén la cebolla con las especias unos 4-5 minutos, o hasta que esté blanda; incorpórela a la cazuela y agregue la patata, la batata y el caldo. Remueva todo bien.
3 Meta la cazuela en el horno durante 1 hora, o hasta que el cerdo esté tierno. Adorne con cilantro fresco y sirva.

Consejo
Cortes de distintas carnes para guisar en cazuela refractaria:
Ternera o vaca: espaldilla, aguja, contra, falda, cuello y morcillo.
Cerdo: manos, aguja, chuletas de lomo, pierna en trozos.
Ternera rosada: falda, cuello y espaldilla en trozos.
Cordero: cuello, chuletas de pierna, pecho, paletilla y pierna en trozos.

Cazuela de salchichas con puré de patata (arriba) y Cerdo a las especias con patatas

Cordero con tomate a la italiana

Cordero con tomate a la italiana

Preparación: 40 min
Cocción: 1 h y 15 min
Raciones: 6

1 pierna de 1,5 kg, sin hueso
½ taza de harina
1 cucharada de aceite de oliva
30 g de mantequilla
4 tallos de apio medianos, en rodajas diagonales
2 zanahorias medianas, en rodajas diagonales
2 cebollas grandes, en rodajas
2 dientes de ajo, majados
1 lata de 440 g de tomate, en trocitos
¼ de taza de tomate concentrado
1 taza de vino blanco seco
1 taza de caldo de pollo
¾ de cucharadita de orégano molido
¾ de cucharadita de tomillo seco, molido
½ cucharadita de romero seco, molido
pimienta negra, al gusto

1 Precaliente el horno a 180º C. Limpie la carne de grasa y nervios y córtela en trozos de 4 cm. Páselos por la harina y sacuda la que sobre. Caliente el aceite con la mantequilla en una cazuela de fondo grueso y rehogue los trozos de cordero en tandas pequeñas a fuego medio-alto hasta que estén bien dorados; páselos a una fuente refractaria de 10 tazas de capacidad.

2 Ponga en la cazuela el apio, la zanahoria, la cebolla y el ajo; rehogue y añada el tomate troceado con su jugo y el concentrado; remueva y agregue el caldo, el vino y las hierbas. Lleve a ebullición y rasque el fondo de la cazuela para despegar los trocitos que se hayan quedado pegados. Vierta la salsa sobre el cordero y sazone con un poco de pimienta.

3 Tape la fuente refractaria y hornéela 1 hora, hasta que el cordero esté tierno.

Osso buco

Osso buco

Preparación: 30 min
Cocción: 2 h
Raciones: 6

18 trozos (2 kg) de osso buco *(de la parte estrecha del morcillo) de unos 4 cm de grosor*
2¼ tazas de harina
¼ de taza de aceite de oliva
1 cebolla grande, picada
2 dientes de ajo, majados
1 zanahoria grande, en rodajas
⅔ de taza de vino blanco seco
⅔ de taza de caldo de carne
1 lata de 440 g de tomate
¼ de taza de tomate concentrado
½ cucharadita de azúcar

Gremolata
⅓ taza de ramitos de perejil
1 diente de ajo, majado
2 cucharaditas de ralladura de limón

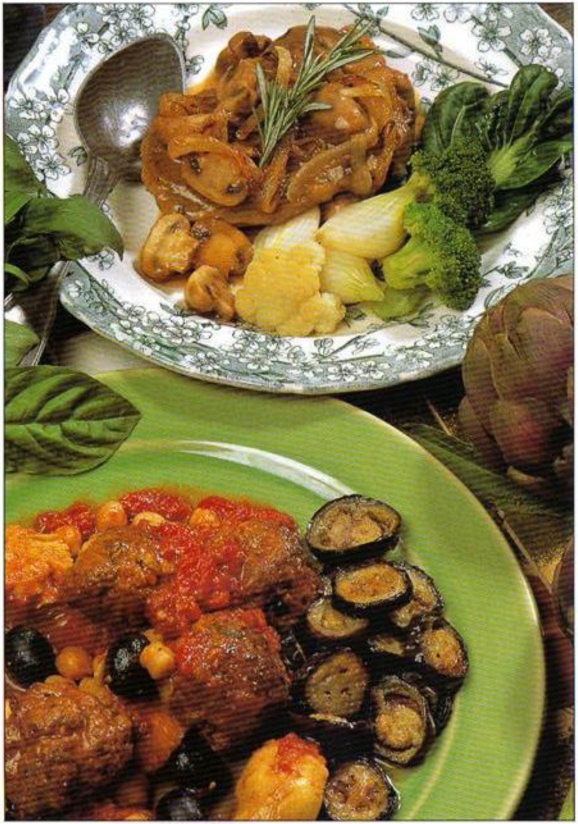
1 Precaliente el horno a 180º C. Engrase una fuente de horno de 10 tazas de capacidad. Pase los trozos de cordero por la harina sazonada y sacuda la sobrante.

2 Caliente un poco del aceite en una cazuela de fondo grueso y dore la carne rápidamente por los dos lados a fuego medio-alto; escúrrala sobre papel absorbente y pásela a la fuente.

3 Rehogue la cebolla con el ajo y la zanahoria hasta que la cebolla se ablande; agregue el vino, el caldo, el tomate picado sin escurrir, el concentrado y el azúcar. Lleve a ebullición, baje el fuego y cuézalo 5 minutos.

4 Vierta la salsa sobre el cordero rehogado, tape la fuente con papel de aluminio y hornee durante 1¾ horas, o hasta que la carne esté tierna.

5 **Para la gremolata:** pique muy fino el perejil y mézclelo con el ajo y la ralladura de limón; espolvoree sobre el osso buco.



Cordero con champiñones

Preparación: 5 min
Cocción: 2 h y 15 min
Raciones: 4

4 chuletas grandes de pierna de cordero (unos 175 g cada una)
1 cucharada de aceite
1 lata de 440 g de crema de champiñón
1 cucharada de salsa Worcestershire
¾ de taza de caldo de pollo
½ taza de jerez seco
2 cucharaditas extras de aceite
250 g de champiñones pequeños, en láminas
2 cebollas grandes, en rodajas

1 Precaliente el horno a 180º C. Quite a las chuletas la grasa exterior y los nervios. Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso y fría las chuletas durante 1 minuto por cada lado hasta que estén bien doradas; escúrralas sobre papel absorbente.
2 Páselas a una fuente de horno de 8 tazas de capacidad. Mezcle la crema de champiñón con la salsa Worcestershire, el caldo y el jerez; vierta la mezcla sobre las chuletas, tape la fuente con una tapa que ajuste y hornéela durante 1 ½ horas.
3 Caliente el aceite extra en una sartén y rehogue los champiñones durante 3 minutos hasta que estén bien dorados; sáquelos y resérvelos. Eche luego la cebolla y sofríala durante 5 minutos hasta que quede blanda y dorada.
4 Agregue el champiñón rehogado a la fuente y remuévalo bien con el cordero y la salsa; reparta por encima del guiso las rodajas de cebolla y meta de nuevo la fuente en el horno, ahora sin tapar, 30 minutos más hasta que la cebolla quede tostadita y el cordero tierno. Sírvalo con verduras frescas cocidas al vapor.

Albóndigas de ternera con tomate y alcachofas

Preparación: 10 min
Cocción: 1 h
Raciones: 4

750 g de carne picada de ternera
2 dientes de ajo, majados
2 cucharadas de albahaca fresca picada fina
1 huevo, ligeramente batido
½ taza de migas de pan tierno
2 cucharadas de aceite
1 lata de 425 g de tomate pelado, en trocitos
2 cucharadas de tomate concentrado
½ de taza de vino tinto
½ cucharadita de orégano molido
½ de taza de caldo de carne
1 frasco de 400 g de garbanzos cocidos, escurridos
425 g de alcachofas en conserva, escurridas y cortadas en cuartos
⅓ de taza de aceitunas negras sin hueso

1 Precaliente el horno a 180º C. Mezcle bien en un cuenco grande la carne picada con el ajo, la albahaca, el huevo batido y la miga de pan; forme las albóndigas con una cucharada de mezcla para cada una.
2 Caliente la mitad del aceite en una sartén de fondo grueso y fría en dos tandas las albóndigas, moviéndolas de vez en cuando, hasta que estén bien doradas. Escúrralas sobre papel absorbente y páselas a una fuente de horno de 8 tazas de capacidad.
3 Mezcle el tomate troceado con el concentrado, el vino, el orégano y el caldo de carne; vierta esta mezcla sobre las albóndigas.
4 Tape la fuente y métala en el horno durante 40 minutos. Agregue luego los garbanzos, las alcachofas y las aceitunas; hornee de nuevo sin tapar unos 5 minutos más para que se caliente todo bien. Sirva las albóndigas con rodajas de berenjena asadas.

Cordero con champiñones (arriba) y Albóndigas de ternera con tomate y alcachofas

1. Ternera con bollitos a las hierbas: dore rápidamente la carne en tandas pequeñas.

2. Ponga la carne dorada y la cebolla rehogada en una fuente de horno.

Ternera con bollitos a las hierbas

Preparación: 20 min
Cocción: 2 h y 20 min
Raciones: 4 - 6

1 kg de espaldilla de ternera
2 cucharadas de aceite
½ taza de harina sazonada
2 cebollas, picadas
1½ tazas de caldo de carne
2 cucharadas de salsa Worcestershire
1 cucharada de salsa de soja
2 zanahorias pequeñas, picadas finas
1 pimiento verde, picado fino

Bollitos a las hierbas
1 taza de harina de fuerza
60 g de mantequilla, en trocitos
2-3 cucharadas de leche
1 cucharada de perejil fresco picado fino
1 cucharada de tomillo fresco picado fino
1 cucharada de cebollino picado fino
⅓ de taza de queso cheddar *rallado*

1 Precaliente el horno a 180º C. Limpie la carne de grasa y nervios y córtela en dados gruesos de unos 4 cm. Páselos por la harina y sacuda la que sobre. Caliente la mitad del aceite en una sartén de fondo grueso y rehogue rápidamente la carne en tandas pequeñas a fuego medio-alto durante 4 minutos, o hasta que quede bien dorada; escúrrala sobre papel absorbente.

2 Caliente el aceite restante en la sartén y sofría la cebolla durante 2 minutos hasta que se dore; escúrrala sobre papel absorbente. Pase la carne y la cebolla a una fuente de horno de 8 tazas de capacidad.

3 Mezcle el caldo de carne con la salsa Worcestershire y la de soja; vierta la mezcla sobre la carne. Tape la fuente y hornéela durante 1¾ horas; agregue la zanahoria y el pimiento cuando falten 30 minutos para acabar la cocción.

4 **Para los bollitos a las hierbas:** ponga la harina en un cuenco, añada los trocitos de mantequilla y frótelos con la harina con las puntas de los dedos hasta conseguir una mezcla fina y migosa. Añada la leche, las hierbas y el queso; remueva bien. Pase la masa a una superficie ligeramente enharinada y trabájela durante 2 minutos hasta que quede homogénea; sepárela en bolas irregulares.

5 Saque la fuente del horno y reparta por encima las bolas de masa; píntelas con un poco de leche y hornee la fuente sin tapar durante 15 minutos más, hasta que los bollitos se hinchen y queden dorados.

Ternera con bollitos a las hierbas

3. Divida la masa para los bollitos en bolas irregulares.

4. Reparta los bollitos por encima de la carne y hornee de nuevo la fuente.

Estofado irlandés

Preparación: 10 min
Cocción: 1 h y 45 min
Raciones: 4

1 kg de espaldilla de ternera
2 cucharadas de aceite
3 lonchas de beicon, en trocitos
2 zanahorias grandes, en rodajas
8 cebollitas pequeñas, en mitades
185 g de champiñones pequeños (ver nota)
1 cucharadita de tomillo seco
2 cucharadas de harina
¼ de taza de vino blanco seco
¾ de taza de caldo de carne

1 Precaliente el horno a 180° C. Limpie la carne de grasa y nervios y córtela en dados de 2 cm. Caliente el aceite en una sartén de fondo grueso y rehogue rápidamente la carne en tandas pequeñas a fuego medio-alto hasta que quede bien dorada; escúrrala sobre papel absorbente.
2 Rehogue luego el beicon a fuego medio hasta que esté bien dorado; escúrralo sobre papel absorbente.
3 Ponga la carne y el beicon en una cazuela de horno de 6 tazas de capacidad y agregue la zanahoria, la cebolla, los champiñones enteros y el tomillo.
4 Deslíe la harina con el vino y el caldo; remueva bien hasta que no queden grumos. Vierta la mezcla sobre la carne y las verduras, tape la cazuela y hornéela durante 1½ horas, o hasta que la carne esté tierna. Sirva el estofado con arroz blanco en cuenco aparte.

Nota: si no encuentra champiñones pequeños, emplee grandes pero cortados en láminas.

Estofado del marino

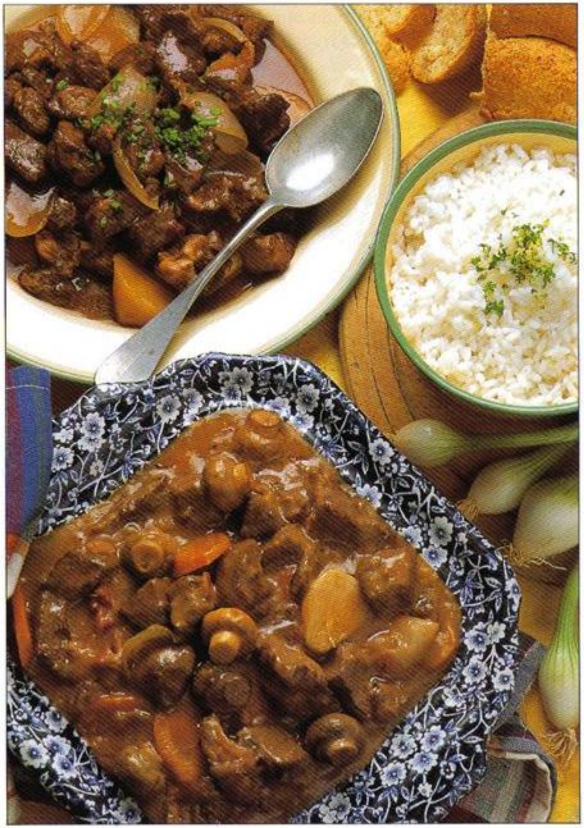
Preparación: 10 min
Cocción: 2 h y 10 min
Raciones: 8-10

1,5 kg de espaldilla de ternera
½ taza de harina
2 cucharadas de aceite vegetal
30 g de mantequilla
4 patatas grandes, peladas y cortadas en trozos gruesos (ver nota)
4 cebollas, en rodajas
2 zanahorias grandes, en rodajas gruesas (opcional)
1 cucharadita de pimienta negra en grano
3 tazas de cerveza
2 tazas de caldo de carne
2 cucharadas de salsa de soja
2-3 hojas de laurel

1 Precaliente el horno a 180° C. Quite a la carne la grasa y los nervios y córtela en dados de 2 cm. Páselos por la harina y sacuda la que sobre. Caliente el aceite con la mantequilla en una sartén de fondo grueso y rehogue rápidamente la carne en tandas pequeñas hasta que esté bien dorada; escurra sobre papel absorbente.
2 Extienda las patatas troceadas en el fondo de una fuente refractaria honda de 14 tazas de capacidad; reparta por encima la carne y ponga luego la cebolla y la zanahoria; espolvoree los granos de pimienta. Riegue todo con la cerveza, el caldo y la salsa de soja; agregue las hojas de laurel.
3 Hornee sin tapar durante 2 horas, o hasta que la carne esté tierna. Sirva el estofado con pan tierno.

Nota: emplee patatas viejas y harinosas para que, al romperse durante la cocción, espesen la salsa.

> **Consejo**
> Si quiere dar un toque distinto y apetitoso a sus guisos de carne con tomate o picantes, sírvalos sobre una cama de cuscús. El cuscús es una sémola de trigo muy empleada en los países árabes, de sabor delicioso y fácil preparación. Si lo prefiere, emplee cuscús instantáneo precocido, que sólo necesita remojarse en agua o en caldo.



Estofado del marino (arriba) y Estofado irlandés

Cazuela de legumbres picantes

Preparación: 20 min
Cocción: 45 min
Raciones: 4

1 lata de 750 g de mezcla de 4 legumbres
aceite para freír
1 cebolla, picada fina
1 diente de ajo, majado
2 cucharaditas de comino
½ cucharadita de cayena en polvo
½ cucharadita de chile en polvo
1 zanahoria, en daditos
1 pimiento rojo, en daditos
1 lata de 425 g de tomate, picado
½ taza de caldo de verduras

1 Precaliente el horno a 180° C. Enjuague las legumbres y escúrralas bien; resérvelas aparte.
2 Caliente un poco del aceite en una sartén y rehogue la cebolla con el ajo durante 2 minutos, o hasta que se ablande. Incorpore el comino, la cayena y el chile, remueva y rehogue otros 2 minutos hasta que suelten su aroma.
3 Ponga esta mezcla en una cazuela refractaria de 8 tazas de capacidad y agregue la zanahoria, el pimiento, los tomates troceados, el caldo y las legumbres. Hornee durante 40 minutos y sazone luego con sal y pimienta.

Patatas con calabaza a la crema

Preparación: 25 min
Cocción: 50 min
Raciones: 4

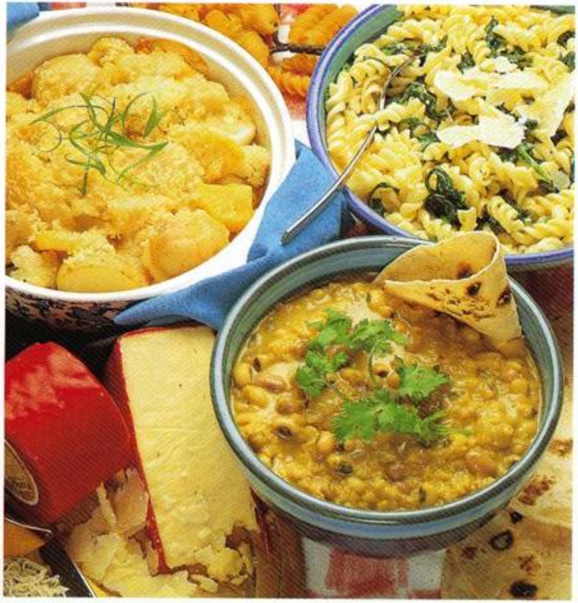
1 kg de patatas
700 g de calabaza
2 cucharadas de mantequilla
1 cebolla grande, picada
1 cucharada de harina
½ taza de nata
¾ de taza de leche
½ taza de queso parmesano rallado
1 taza de queso cheddar *rallado*

1 Precaliente el horno a 180° C. Pele las patatas y la calabaza, córtelas en dados de 2,5 cm y cuézalas en una cazuela grande con agua hirviendo durante 6 minutos, o hasta que estén tiernas pero enteras. Escúrralas y dispóngalas en una fuente de horno honda.
2 Caliente la mitad de la mantequilla en una sartén, eche la cebolla y rehóguela a fuego medio durante 3 minutos, o hasta que se ablande; resérvela. Derrita la mantequilla restante a fuego bajo, añada la harina y rehóguela durante 1 minuto; retire la sartén del fuego y vierta poco a poco la nata mezclada con la leche, sin dejar de remover hasta que no queden grumos. Póngala de nuevo al fuego y continúe removiendo hasta que empiece a cocer y la salsa se espese. Sazone con sal y pimienta, agregue la cebolla rehogada y remueva bien.
3 Vierta la salsa sobre la patata y la calabaza y espolvoréelas por encima con los dos quesos previamente mezclados. Meta la fuente en el horno durante 30 minutos, o hasta que la salsa esté bien dorada.

Lentejas con verduras

Preparación: 25 min + 2 h de remojo
Cocción: 1 h y 35 min
Raciones: 4-6

¾ de taza de lentejas rojas
¾ de taza de lentejas pardinas
1 cucharada de aceite
1 puerro, en rodajas
1 diente de ajo, majado
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharadita de orégano molido
3 tallos de apio, cortados en rodajas
3 calabacines, cortados en rodajas gruesas
1 pimiento verde, cortado en dados
1 berenjena pequeña, cortada en dados de 2 cm
2 patatas pequeñas (250 g), cortadas en dados de 1 cm
1 taza de caldo de verduras



De izquierda a derecha y de arriba abajo:
Cazuela de legumbres picantes, Patatas con calabaza a la crema y Lentejas con verduras

1 lata de 425 g de tomates, troceados
2 cucharadas de tomate concentrado

1 Ponga las lentejas en remojo de agua fría durante 2 horas; enjuáguelas luego y escúrralas bien. Precaliente el horno a 180° C.
2 Caliente el aceite en una sartén y sofría el puerro con el ajo durante 3 minutos, o hasta que se ablanden. Agregue el pimentón dulce y el orégano y rehóguelos hasta que desprendan su aroma.
3 Extienda este sofrito en una cazuela refractaria de 10 tazas de capacidad y ponga por encima el apio, el calabacín, el pimiento, la berenjena, las patatas, el caldo, los tomates troceados y el concentrado. Tape la cazuela y hornéela durante 1½ horas; remueva de vez en cuando. Sazone bien con sal y pimienta.

Estofados y asados en cazuela

En todos los países se elaboran estofados y guisos sencillos y sabrosos, que se preparan poniendo todos los ingredientes en una cazuela y aprovechan los productos de temporada, más económicos. Son muy socorridos cuando se dispone de poco tiempo y además permiten dar de comer a muchas personas. Casi todos están más sabrosos hechos con antelación, ya que al reposar se realza su sabor. Consérvelos tapados en la nevera. Los asados en cazuela son perfectos para servirlos directamente de la cocina a la mesa.

Contra de ternera a las hierbas

Preparación: 10 min
Cocción: 1 h y 10 min
Raciones: 4 - 6

1,5 kg de contra de ternera en una pieza
1 cucharada de aceite
8 ramitas de perejil fresco
8 ramitas de romero fresco
8 ramitas de albahaca fresca
8 ramitas de tomillo fresco
8 cebollitas francesas
1 taza de agua
1 lata de 420 g de consomé de buey
1 taza de vino tinto
2 cucharaditas de harina de maíz
1 cucharada de agua

1 Limpie de grasa la carne. Caliente el aceite en una cazuela de fondo grueso y dore la carne a fuego medio-alto; retire del fuego.

2 Disponga las hierbas y las cebollas alrededor de la pieza de carne y vierta suavemente el agua, el consomé y el vino. Ponga de nuevo la cazuela al fuego, bájelo, tape y lleve a ebullición; deje cocer a fuego lento 1 hora removiendo de vez en cuando. Saque la carne de la cazuela y téngala tapada para que no se enfríe.

3 Agregue a la salsa la harina desleída con la cucharada de agua, lleve a ebullición y deje cocer a fuego lento 10 minutos; cuélela.

4 Corte la carne en lonchas y sírvalas con la salsa y las cebollitas.

Contra de ternera a las hierbas y Ternera con coco al chile

Ternera con coco al chile

Preparación: 10 min
Cocción: 1 h y 10 min
Raciones: 2-4

500 g de espaldilla
1 cucharada de aceite
8 cebolletas, picadas
2 cucharaditas de jengibre rallado
2 chiles (o guindillas) rojos, sin semillas y picados
1 diente de ajo picado
2 cucharaditas de ralladura fina de limón
1 cucharadita de zumo de limón
4 cucharadas de coco rallado
1 cucharada extra de aceite
1 ½ tazas de agua
1 taza de leche de coco
1 cucharadita de azúcar
pimienta negra recién molida

1 Limpie de grasa y nervios la carne y córtela en dados de 2 cm. Caliente el aceite en una cazuela de fondo grueso y rehogue rápidamente la carne en tandas pequeñas a fuego medio-alto hasta que esté bien dorada; escúrrala sobre papel absorbente.
2 Mezcle en un cuenco la cebolleta con el jengibre, el chile, el ajo, la ralladura y el zumo de limón; resérvelo.
3 Tueste el coco en la cazuela sin aceite a fuego medio, removiéndolo constantemente; sáquelo de la cazuela.
4 Caliente el aceite extra y eche la mezcla de cebolleta del cuenco; rehogue durante 5 minutos; agregue el coco tostado y rehogue 1 minuto más.
5 Incorpore la carne, el agua, la leche de coco, el azúcar y pimienta al gusto. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer sin tapar durante 1 hora, o hasta que la carne esté tierna; remueva alguna que otra vez. Sirva el guiso con arroz blanco cocido o al vapor.

Nota: la salsa debe reducirse hasta quedar bien espesa para que cubra la carne.

Aguja de ternera a la pimienta verde

Preparación: 10 min
Cocción. 1 h y 10 min
Raciones: 4 - 6

750 g de aguja de ternera
2 cucharadas de harina
2 cucharadas de aceite
20 g de mantequilla
3 cebollas pequeñas, en cuñas
1 tallo de apio, en rodajas
1 cucharada de granos de pimienta verde en conserva, escurridos
½ cucharadita de pimienta de Jamaica molida
1 zanahoria grande, en rodajas
2 chirivías medianas, peladas y cortadas en rodajas
2 tazas de caldo de carne
½ taza de nata

1 Limpie la carne de grasa y nervios y córtela en dados de 2 cm; enharínelos ligeramente y sacuda la harina que sobre. Caliente el aceite con la mantequilla en una cazuela ancha de fondo grueso y rehogue rápidamente los trozos de carne en tandas pequeñas a fuego medio-alto hasta que quede bien dorada.
2 Ponga de nuevo toda la carne en la cazuela y agregue la cebolla, el apio, la pimienta verde y la de Jamaica, la zanahoria, la chirivía y el caldo. Lleve a ebullición, baje el fuego, tape la cazuela y deje cocer a fuego lento 1 hora, o hasta que la carne esté tierna. Aparte la cazuela del fuego, agregue la nata y remueva bien. Sirva con pasta cocida y ensalada verde.

Ternera enchilada con judías rojas

Preparación: 10 min
Cocción: 1 h y 15 min
Raciones: 6

1 kg de espaldilla de ternera
1 cucharada de aceite
2 cucharadas de harina
1 cucharadita de chile mejicano en polvo
2 dientes de ajo, picados
1 cucharadita de comino molido

Aguja de ternera a la pimienta verde (arriba) y Ternera enchilada con judías rojas

1 cucharadita de orégano seco
una pizca de cayena molida
3 tazas de caldo de carne
¼ de taza de salsa de tomate
1 cucharada de vinagre de vino tinto
1 lata de 425 g de judías rojas cocidas, escurridas
1 taza de nata agria
fritos de maíz (nachos)

1 Limpie la carne de grasa y nervios y córtela en dados de 1 cm. Caliente el aceite en una cazuela honda de fondo grueso y fría los trozos de carne rápidamente en tandas pequeñas y a fuego medio-alto hasta que estén bien dorados; escurra sobre papel absorbente.
2 Ponga de nuevo toda la carne en la cazuela y agregue el chile, el ajo, el comino, el orégano y cayena a su gusto; rehóguelo todo durante 3 minutos.
3 Retire la cazuela del fuego y añada el caldo, la salsa de tomate y el vinagre; mezcle todo bien y ponga de nuevo la cazuela al fuego. Lleve a ebullición sin dejar de remover; baje luego el fuego y deje cocer a fuego lento sin tapar de 45 minutos a 1 hora, o hasta que la carne quede tierna; remueva alguna que otra vez.
4 Agregue las judías, remueva bien con la carne y caliéntelas 2 minutos. Sirva con un montoncito de nata agria y fritos de maíz

1. Para la contra a la cazuela estilo italiano: vierta la marinada sobre la carne.

2. Ponga la carne en la cazuela y dórela bien por todos lados a fuego medio-alto.

Contra de ternera a la cazuela al estilo italiano

Preparación: 30 min + 4 h de marinada
Cocción: 1 h y 40 min
Raciones: 4 - 6

1,5 kg de contra de ternera
2 tazas de vinagre blanco
2 dientes de ajo, majados
1 ramita de tomillo fresco
1 cucharadita de pimienta negra en grano
1 cucharada de aceite de oliva
1 taza de vino tinto
2 cucharadas de azúcar morena
½ taza de caldo de carne
2 cucharadas de vinagre balsámico
1 lata de 440 g de tomate triturado
1 berenjena, en trocitos
⅓ de taza de aceitunas negras deshuesadas
440 g de alcachofas en conserva, escurridas y en mitades

1 Limpie la carne de grasa. Mezcle el vinagre blanco con el ajo, el tomillo y los granos de pimienta; vierta esta mezcla sobre la carne, cúbrala con plástico transparente y déjela marinar en la nevera durante 4 horas, dándole la vuelta alguna que otra vez. Escurra luego la carne y deseche la marinada; seque la carne con papel absorbente.
2 Caliente el aceite en una cazuela honda de fondo grueso y dore bien la carne a fuego medio-alto por todos lados.
3 Retire la cazuela del fuego y agregue el vino, el azúcar, el caldo, el vinagre balsámico y el tomate triturado; póngala de nuevo al fuego, baje éste, tape la cazuela y lleve lentamente a ebullición. Deje cocer a fuego lento durante 1¼-1½ horas; dé la vuelta a la carne alguna que otra vez. Cuando falten 30 minutos para acabar la cocción, agregue los trocitos de berenjena.
4 Saque la carne de la cazuela y manténgala caliente. Añada las aceitunas y las alcachofas, remueva y deje cocer 2 minutos.
5 Corte la carne en lonchas y sírvalas con las verduras, las aceitunas y la salsa.

Consejo

Para asar carnes en cazuela, se debe usar trozos enteros de cortes sabrosos y tiernos. Si lo indica la receta, pida a su carnicero que le prepare la pieza que necesite, deshuesada y atada.
Ternera o vaca: tapa, cadera y contra.
Cordero: pierna, paletilla y jarretes.
Ternera rosada: espaldilla, aleta rellena y cuello.
Cerdo: paleta o aguja rellenos, jamón y paleta.

Contra de ternera a la cazuela al estilo italiano

3. Agregue el vino, el azúcar, el caldo, el vinagre balsámico y el tomate triturado.

4. Añada las aceitunas y las alcachofas; cueza otros 2 minutos y sirva inmediatamente.

Cordero guisado estilo marroquí

Preparación: 5 min
Cocción: 1 h y 15 min
Raciones: 4

750 g de lomo deshuesado de cordero
1 cucharada de aceite
2 tazas de caldo de carne o de pollo
2 cebollas pequeñas, picadas
½ taza de ciruelas pasas sin hueso, en mitades
½ taza de orejones de albaricoque, en mitades
1 cucharadita de jengibre
1 cucharadita de canela
pimienta negra al gusto
¼ de taza de almendras tostadas fileteadas

1 Limpie la carne de grasa y nervios y córtela en dados de 2 cm. Caliente el aceite en una cazuela grande de fondo grueso y rehogue rápidamente la carne en tandas pequeñas a fuego medio-alto durante 2 minutos, o hasta que esté bien dorada.
2 Agregue a la cazuela el caldo, la cebolla, las ciruelas pasas, los orejones, el jengibre, la canela y la pimienta. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer a fuego lento durante 1 hora, o hasta que la carne quede tierna. Adorne con las almendras y sírvalo con arroz blanco.

Nota: si lo prefiere, emplee pierna deshuesada.

Cordero al Curry estilo indio

Preparación: 5 min
Cocción: 30 min
Raciones: 4-6

750 g de lomo deshuesado, cortado en tiras
2 cucharadas de harina sazonada
2 cucharadas de aceite
2 cebollas medianas, en rodajas gruesas
1 diente de ajo, majado
1 cucharadita de jengibre rallado
1 cucharada de curry *en polvo*
1 cucharadita de garam masala
½ cucharadita de semillas de mostaza
300 g de coliflor, en florecillas
2 tallos de apio, en rodajas
1 taza de caldo de carne
2 cucharadas de cilantro fresco picado

1 Enharine ligeramente las tiras de carne y sacuda la harina sobrante. Caliente la mitad del aceite en una cazuela de fondo grueso y dore rápidamente la carne en tandas pequeñas a fuego medio-alto; escúrrala sobre papel absorbente.
2 Caliente el resto del aceite y rehogue la cebolla a fuego medio durante 2 minutos hasta que se ablande. Agregue luego el ajo, el jengibre, el *curry*, el *garam masala* y las semillas de mostaza; saltéelo durante 2 minutos para que desprendan su aroma.
3 Añada la coliflor, el apio y el caldo; tape la cazuela y deje cocer durante 10 minutos. Incorpore las tiras de carne doradas y deje cocer otros 5 minutos, sin tapar, hasta que todo esté bien caliente.

Pierna de cordero con tomate

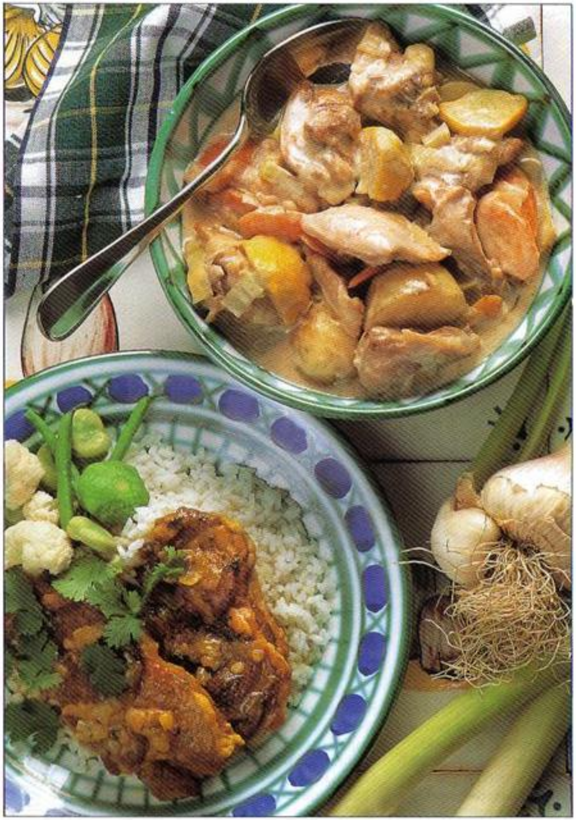
Preparación: 10 min
Cocción: 2 h
Raciones: 6

1 pierna de cordero de 1,6 kg
1 cucharada de aceite
1 lata de 440 g de tomates sin piel, troceados
½ taza de vino tinto
4 granos de pimienta negra
1 cucharada de hojas de romero fresco
1 cucharada de salsa Worcestershire
½ taza de caldo de carne
8 patatas pequeñas, peladas y cortadas en mitades
8 rodajas de calabaza
8 coles de Bruselas, opcional

1 Limpie la carne de grasa y nervios. Caliente el aceite en una cazuela honda de fondo grueso y fría la pierna de cordero a fuego medio-alto hasta que esté bien dorada por todos lados.
2 Retire la cazuela del fuego; agregue los tomates troceados, el vino, la pimienta, el romero, la salsa Worcestershire y el caldo de carne. Póngala de nuevo al fuego, tápela y deje cocer a fuego lento durante 1½ horas; dé la vuelta a la carne alguna que otra vez.
3 Agregue luego las patatas cortadas por la mitad y las rodajas de calabaza y deje cocer durante otros 15 minutos; ponga entonces las coles de Bruselas (si las emplea) y deje cocer por 5 minutos más.
Corte la carne en lonchas y sírvalas con las verduras y la salsa.

De arriba abajo y de izquierda a derecha: Pierna de cordero con tomate, Cordero guisado estilo marroquí y Cordero al curry estilo indio

Consejo
Cuando la receta lo requiera, tape la cazuela con una tapa que ajuste bien. Si no encaja bien su tapa, cubra antes la cazuela con papel de aluminio y ponga luego la tapa.



Cordero con jengibre al cilantro

Preparación: 10 min
Cocción: 1 h y 15 min
Raciones: 6

1 kg de chuletas de cordero deshuesadas
1 cucharada de aceite de oliva
2 cebollas pequeñas, picadas
2 dientes de ajo, majados
1 cucharada de jengibre molido
1 cucharada de cilantro molido
2 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de cúrcuma
pimienta negra molida
2 tazas de caldo de pollo
⅓ de taza de cilantro fresco picado fino

1 Limpie la carne de grasa y nervios. Caliente el aceite en una cazuela grande de fondo grueso y dore las chuletas en tandas pequeñas a fuego medio-alto durante 2 minutos; escúrralas sobre papel absorbente.
2 Rehogue luego la cebolla con el ajo durante 2 minutos hasta que estén bien dorados. Agregue las especias y continúe rehogando 1-2 minutos más, hasta que desprendan su aroma.
3 Ponga de nuevo la carne en la cazuela y añada el caldo y el cilantro; lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer a fuego lento durante 1 hora, o hasta que las chuletas estén tiernas. Sirva el cordero con arroz blanco y verduras de temporada.

Pollo a la campesina

Preparación: 10 min
Cocción: 50 min
Raciones: 4

1 cucharada de aceite
500 g de antemuslos de pollo deshuesados, partidos por la mitad
1 ½ tazas de caldo de pollo
2 zanahorias medianas, en rodajas
250 g de patatitas nuevas, en mitades
½ cucharadita de pimienta de Jamaica molida
2 hojas de laurel
2 puerros medianos, en rodajas
8 calabacitas enanas, en mitades
1 cucharadita de pimienta negra molida
⅓ de taza de nata agria

1 Caliente el aceite en una cazuela grande de fondo grueso y fría rápidamente el pollo en tandas pequeñas a fuego medio-alto hasta que esté bien dorado.
2 Incorpore luegoel caldo, la zanahoria, las patatas, la pimienta y el laurel; lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer a fuego lento durante 45 minutos, o hasta que el pollo quede tierno.
3 Agregue después los puerros y las calabacitas y continúe la cocción otros 15 minutos.
4 Retire el laurel y añada la pimienta negra y la nata agria; remueva y deje cocer otro minuto para calentar todo bien. Sirva el pollo con pasta o con pan tierno.

Nota: una vez picados los puerros, enjuáguelos bien en agua templada para quitarles toda la arenilla entre las capas. Procure no cocerlos demasiado para que no se ablanden en exceso y se deshagan.

Pollo a la campesina (arriba) y Cordero con jengibre al cilantro

Consejo
Los guisos y estofados se acompañan muy bien con pan al ajo. Corte sin llegar hasta el final una barra de pan en rebanadas diagonales y úntelas con una mezcla de mantequilla, perejil picado y ajo majado a su gusto. Envuelva la barra en papel de aluminio y hornéela a 180° C hasta que esté bien caliente y se haya fundido la mantequilla.

Curry dulce de pollo

Preparación: 20 min
Cocción: 30 min
Raciones: 4

500 g de antemuslos de pollo deshuesados
2 cucharaditas de aceite
⅓ de taza de almendras peladas
1 cucharada de pasta de curry verde
¼ de cucharadita de cúrcuma
1 lata de 440 g de piña al natural troceada, reservado el jugo
1 pimiento rojo
3 calabacines pequeños
⅓ de taza de uvas pasas

1 Corte los antemuslos de pollo en trozos de unos 2 cm. Caliente el aceite en una cazuela de fondo grueso y sofría las almendras con la pasta de *curry* y la cúrcuma durante 2 minutos; agregue el pollo y rehóguelo durante 5 minutos.
2 Eche el jugo reservado de la piña y llévelo a ebullición; baje el fuego, tape la cazuela y deje cocer a fuego lento unos 10-15 minutos, o hasta que el pollo quede tierno.

Pollo asado a la cazuela con arroz Pilaf integral, Pollo rápido a las hierbas, Pollo guisado con brécol y Curry dulce de pollo

1 Para el pollo guisado con brécol: dore rápidamente el pollo en tandas pequeñas.

2 Según se fríe el pollo, sáquelo y escúrralo sobre papel absorbente.

3 Pique en trocitos el pimiento y corte en bastoncitos los calabacines; agregue ambos a la cazuela con la piña y las pasas, tape y deje cocer a fuego lento otros 10-15 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.

Pollo guisado con brécol

Preparación: 5 min
Cocción: 40 min
Raciones: 4

1 cucharada de aceite
1 pollo de 1,5 kg, troceado
1 lata de 425 g de tomates, troceados
1 cucharada de salsa Worcestershire
1 cucharadita de comino molido
¼ de taza de vino tinto
2 cucharadas de tomate concentrado
¼ de cucharadita de tabasco
½ taza de caldo de pollo
250 g de champiñones pequeños
300 g de florecillas de brécol

1 Caliente el aceite en una cazuela grande de fondo grueso y fría rápidamente a fuego medio los trozos de pollo en tandas pequeñas hasta que queden bien dorados. Déjelos escurrir sobre papel absorbente y reintégrelos a la cazuela.
2 Agregue al pollo los tomates troceados, la salsa Worcestershire, el comino,el vino, el tomate concentrado, el tabasco y el caldo. Lleve a ebullición, baje el fuego, tape la cazuela y deje cocer a fuego lento 25 minutos, o hasta que el pollo esté tierno; remueva de vez en cuando.
3 Agregue los champiñones y el brécol, remueva y deje cocer sin tapar otros 5 minutos, o hasta que las verduras estén hechas. Sirva este plato con arroz blanco.

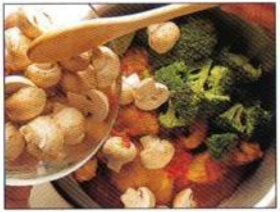
Pollo rápido a las hierbas

Preparación: 10 min
Cocción: 30 min
Raciones: 6

1 cucharada de aceite de oliva
4 salchichas picantes italianas
1 cebolla grande, picada
1 diente de ajo, majado
1 pimiento rojo, en trocitos
1 pimiento verde, en trocitos
300 g de champiñones pequeños, en mitades
1 lata de 425 g de tomates, troceados
½ taza de vino blanco seco
½ taza de caldo de pollo
1 cucharadita de orégano seco
1 cucharadita de mejorana seca
pimienta negra
1 pollo asado grande, cortado en 8 trozos

1 Caliente la mitad del aceite en una cazuela grande de fondo grueso y rehogue las salchichas a fuego medio-alto durante 5 minutos, o hasta que estén bien doradas; escúrralas sobre papel absorbente. Quite de la cazuela la grasa que hayan soltado las salchichas.
2 Caliente el aceite restante y rehogue durante 5 minutos la cebolla con el ajo y el pimiento; añada luego los champiñones y rehogue otros 3 minutos. Corte las salchichas en rodajas diagonales de 2 cm de grosor.
3 Póngalas de nuevo en la cazuela y añada los tomates troceados, el vino, el caldo, el orégano, la mejorana y pimienta a su gusto. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer a fuego lento sin tapar durante 10 minutos, o hasta que el caldo se reduzca y la salsa quede un poco espesa. Agregue entonces el pollo y cueza otros 5 minutos para que se caliente bien. Adorne con perejil fresco picado y sirva el pollo con pan crujiente.

3 Añada la salsa Worcestershire, el comino, el vino, el tomate, el tabasco y el caldo.



4 Ponga los champiñones y el brécol, remueva y deje cocer a fuego lento 5 minutos.

Pollo asado a la cazuela con arroz Pilaf integral

Preparación: 5 min
Cocción: 1 h y 40 min
Raciones: 4 - 6

2 cucharadas de aceite vegetal
1 pollo de 1,5 kg
½ taza de caldo de pollo
1 hoja de laurel
1 diente de ajo, majado
1 cucharada extra de aceite
1 cebolla, picada fina
1 ¼ tazas de arroz integral
3 clavos
1 cucharadita de cúrcuma
½ cucharadita de cardamomo molido
2 tazas extra de caldo de pollo
1 ½ tazas de agua
2 cucharaditas de tomate concentrado
pimienta negra
3 cebolletas, picadas finas

1 Caliente el aceite en una cazuela honda de fondo grueso y fría el pollo a fuego medio-alto, dándole la vuelta, hasta que esté bien dorado por todos lados.
2 Retire la cazuela del fuego y agregue las 2 tazas de caldo, el laurel y el ajo; póngala de nuevo al fuego, tápela y deje cocer a fuego lento durante 20 minutos.
3 Caliente el aceite extra en otra cazuela mediana y rehogue la cebolla hasta que esté tierna. Añada el arroz y las especias y rehogue 2 minutos; eche el caldo extra, el agua, el tomate concentrado y pimienta al gusto. Déle un hervor.
4 Vierta el arroz caliente con el caldo alrededor del pollo; tape la cazuela y deje que cueza a fuego lento durante 1 hora, o hasta que el pollo esté tierno y el arroz haya absorbido todo el caldo. Añada la cebolleta en los últimos 15 minutos de cocción.
5 Saque el pollo a la tabla de cortar y trínchelo. Sírvalo con el arroz en una fuente.

Lomo de cerdo a la cazuela con manzana

Preparación: 10 min
Cocción: 1 h y 10 min
Raciones: 4 - 6

1,5 kg de lomo deshuesado (pida a su carnicero que lo deshuese)
1 cucharada de aceite
1 taza de caldo de pollo
2 cucharadas de miel
¼ de cucharadita de canela molida
1 taza de zumo de manzana o de sidra
la cáscara de 1 limón, en tiras
3 manzanas, peladas, sin el corazón y cortadas en rodajas

1 Limpie de grasa la carne y quite la corteza si lo prefiere. Átela para que conserve una bonita forma. Caliente el aceite en una cazuela honda de fondo grueso, ponga el trozo de lomo y rehóguelo a fuego medio-alto hasta que esté bien dorado por todos lados.
2 Retire la cazuela del fuego y agregue el caldo, la miel, la canela, el zumo de manzana y las tiras de cáscara de limón. Póngala de nuevo al fuego, tape y deje cocer a fuego lento durante 1 hora y 15 minutos, o hasta que la carne esté tierna; déle la vuelta de vez en cuando.
3 Agregue a la cazuela las rodajas de manzana y déjelas cocer a fuego lento unos 8 minutos, o hasta que estén muy blandas y el líquido se haya reducido y espesado.
4 Sirva la carne en lonchas con las rodajas de manzana y la salsa.

Cerdo con champiñón a la crema

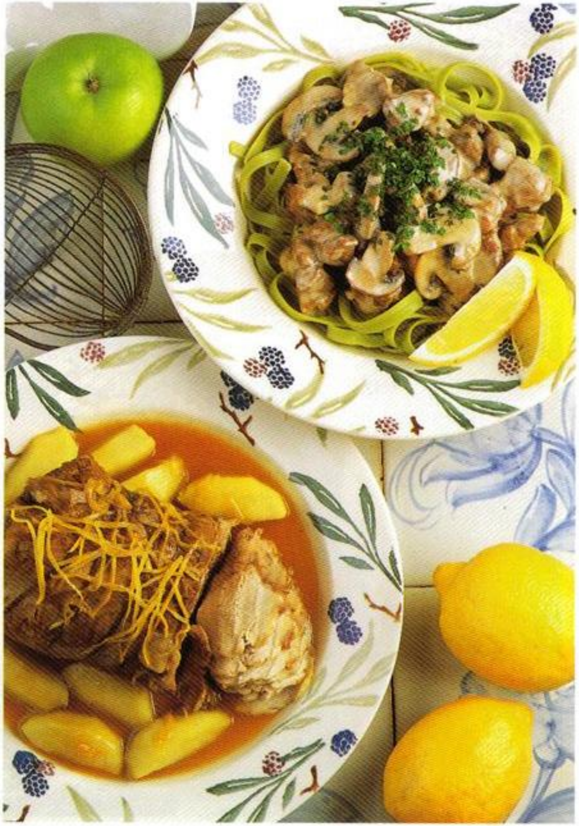
Preparación: 10 min
Cocción: 45 min
Raciones: 4

750 g de solomillo o lomo de cerdo, cortado en dados pequeños
50 g de mantequilla
185 g de champiñones pequeños, cortados en láminas
1 taza de caldo de pollo
1 cucharada de harina
½ taza de nata
1 cucharada de zumo de limón
pimienta negra recién molida
½ limón pequeño, cortado en cuñas
perejil fresco picado

1 Limpie la carne de grasa y nervios. Caliente la mitad de la mantequilla en una cazuela de fondo grueso y fría rápidamente la carne en tandas pequeñas a fuego medio-alto hasta que esté bien dorada; escúrrala sobre papel absorbente.
2 Caliente el resto de la mantequilla y rehogue los champiñones durante 2 minutos. Reincorpore la carne y añada el caldo. Lleve el caldo a ebullición, baje el fuego, tape la cazuela y deje cocer a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que la carne esté tierna; remueva de vez en cuando.
3 Mezcle la harina con la nata, échela a la cazuela, suba el fuego y remueva hasta que la salsa se espese; deje cocer 2 minutos más y sazone con el zumo de limón y pimienta negra a su gusto. Decore con las cuñas de limón y perejil por encima.

CONSEJO
Las piezas enteras de carne deben dorarse a fuego lento para que se forme una capa exterior bien tostada. Ésta da un estupendo sabor al guiso al tiempo que permite retener los jugos de la carne. Luego se debe cocer a fuego lento para que, al romperse los tejidos de la carne, ésta quede blanda; nunca la cueza a fuego vivo.

Lomo de cerdo a la cazuela con manzana (arriba) y Cerdo con champiñón a la crema



Cerdo al Curry rojo

Preparación: 10 min
Cocción: 25 min
Raciones: 6

1 cucharada de aceite
2-4 cucharaditas de pasta de chile rojo
500 g de magro de cerdo, en tiras finas
1 taza de leche de coco
1 berenjena mediana, en daditos
½ taza de láminas de tallos de bambú en conserva
10-15 hojas de albahaca fresca
2 hojas secas de lima kafir, *opcional*
2 cucharadas de salsa de pescado
unas hojas extra de albahaca fresca o unas tiras de chile fresco sin semillas

1 Caliente el aceite en una cazuela de fondo grueso y saltee la pasta de chile a fuego medio durante 1-2 minutos hasta que desprenda su aroma. Agregue las tiras de cerdo y saltéelas durante 5 minutos, o hasta que estén bien doradas.
2 Añada después la leche de coco, la berenjena, los tallos de bambú, las hojas de albahaca, las hojas de lima (si las emplea) y la salsa de pescado. Lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que la carne esté tierna; remueva de vez en cuando.
3 Adorne con hojas de albahaca o con tiras de chile y sírvalo con arroz blanco al vapor.

Salchichas guisadas con tomate

Preparación: 4 min
Cocción: 18 min
Raciones: 4

8-10 salchichas de cerdo
2 cucharaditas de aceite
2 puerros pequeños, en rodajas
1 lata de 440 g de tomate triturado
¼ de taza de agua
2 cucharadas de vino tinto
2 zanahorias medianas, en rodajas finas
2 tallos de apio, en rodajas finas
2 cucharadas de perejil fresco picado fino

1 Precaliente el *grill*. Pinche las salchichas con un tenedor por varios sitios y gratínelas a fuego medio durante 6 minutos, o hasta que estén hechas; déles la vuelta varias veces; escúrralas sobre papel absorbente y córtelas por la mitad.

Salchichas guisadas con tomate (arriba) y Cerdo al curry rojo

2 Caliente el aceite en una cazuela de fondo grueso y rehogue los puerros durante 3 minutos, o hasta que se ablanden. Agregue el tomate, el agua, el vino, las zanahorias y el apio; lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer a fuego lento sin tapar durante 5 minutos; remueva de vez en cuando.
3 Añada las salchichas a la cazuela y continúe la cocción otros 2 minutos, hasta que estén bien calientes y las verduras se terminen de hacer. Agregue el perejil, remueva y sirva las salchichas con puré de patata espeso o arroz blanco.

Ratatouille

Preparación: 10 min
Cocción: 30 min
Raciones: 6

2 cucharadas de aceite de oliva
2 cebollas medianas, en cuñas
2 calabacines medianos, en bastones gruesos
1 pimiento rojo pequeño, en cuadraditos
1 pimiento verde pequeño, en cuadraditos
1 pimiento amarillo pequeño, cortado en cuadraditos
2 dientes de ajo, majados
1 berenjena mediana, cortado en dados
1 lata de 440 g de tomates, troceados
pimienta negra recién molida
½ cucharaditas de hojas de albahaca u orégano secos
1 cucharada de perejil fresco

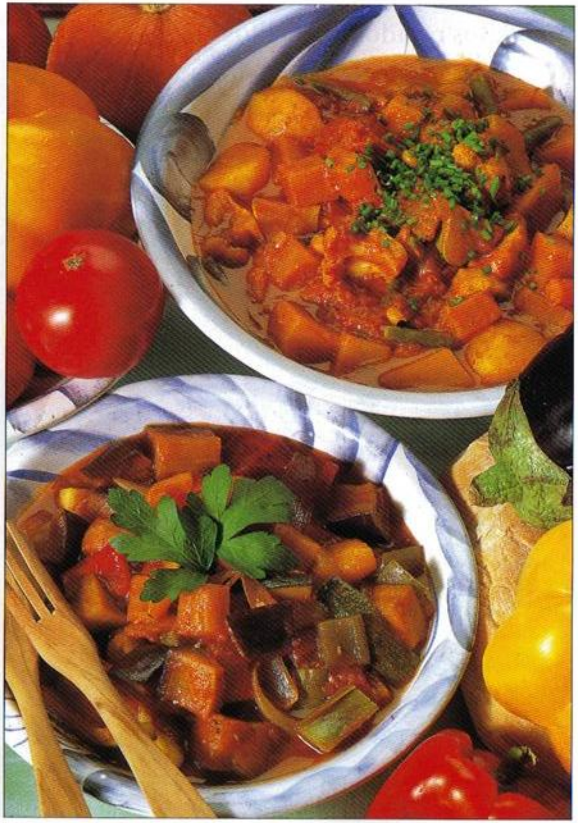
1 Caliente el aceite en una cazuela grande de fondo grueso y rehogue la cebolla a fuego medio durante 4 minutos, o hasta que se ablande. Agregue el calabacín, los pimientos y el ajo; rehogue 3 minutos más.
2 Añada luego la berenjena, los tomates, la pimienta y la albahaca; lleve a ebullición, baje el fuego, tape y deje cocer a fuego lento durante 15 minutos, hasta que las verduras estén tiernas. Espolvoree con perejil y sirva con pan tierno.

Curry de verduras

Preparación: 10 min
Cocción: 35 min
Raciones: 6

1 cucharada de aceite
2 cebollas, picadas
1 cucharada de jengibre fresco rallado
2 dientes de ajo, majados
2 cucharaditas de curry en polvo
2 cucharaditas de pasta de curry verde
1 cucharadita de comino molido
1 lata de 880 g de tomates, troceados
¼ de taza de tomate concentrado
½ taza de chutney *dulce de frutas*
¼ de taza de mantequilla de cacahuete con trocitos
1 lata de 440 ml de crema de coco
375 g de calabaza, troceada
1 zanahoria mediana, troceada
125 g de judías verdes redondas, cortadas en trozos de 4 cm
125 g de calabacitas amarillas o verdes, troceadas
125 g de florecillas de coliflor
2 patatas medianas, peladas y troceadas
310 g de judías blancas cocidas en conserva

1 Caliente el aceite en una cazuela grande de fondo grueso y rehogue la cebolla con el jengibre y el ajo a fuego medio durante 3 minutos. Agregue los dos currys y el comino y rehogue otros 2 minutos hasta que desprendan su aroma.
2 Añada luego el resto de los ingredientes y remueva para mezclar todo. Lleve a ebullición, baje el fuego, tape la cazuela y deje cocer a fuego lento durante 30 minutos; remueva de vez en cuando. Sírvalo con arroz cocido al vapor.



Curry de verduras (arriba) y Ratatouille

Platos rápidos y sencillos

Muchos cocineros consideran el tiempo un factor esencial. Estas recetas de las cocinas italiana, española y francesa se elaboran con productos básicos –arroz, huevos y pasta– que no necesitan mucha cocción, y no por eso resultan poco sabrosos. Emplee ingredientes preparados, como la salsa de pesto o los tomates en conserva, lo que le permitirá ahorrar aún más tiempo. Y otra ventaja: como se preparan en un solo recipiente, apenas tendrá que fregar.

Plumas con Pesto y tomate a la crema

Preparación: 5 min
Cocción: 20 min
Raciones: 4

375 g de plumas de pasta
2 cucharaditas de aceite de oliva
200 g de champiñones, en láminas
¾ de taza de nata agria
½ taza de salsa de pesto *embotellada*
⅓ de taza de tomates secos picados
pimienta negra al gusto

1 Cueza la pasta en una cazuela grande con agua hirviendo con un chorrito de aceite hasta que esté *al dente*; escúrrala.

2 Ponga la cazuela al fuego, caliente el aceite y rehogue los champiñones durante 4 minutos hasta que estén dorados y blandos. Agregue la nata agria, el *pesto*, los tomates secos y la pimienta; remueva para mezclar todo bien y déjelo al fuego durante 2 minutos, o hasta que la salsa esté bien caliente.

3 Agregue a esta salsa la pasta cocida, mezcle bien y deje que se caliente durante 1 minuto; remueva a menudo. Sirva inmediatamente con pan tierno.

Nota: el *pesto* se puede comprar ya preparado en frascos en tiendas de alimentación, o bien prepararlo en casa (ver receta en página 61).

Espirales con salmón ahumado (arriba) y Plumas con pesto *y tomate a la crema*

Espirales de pasta con salmón ahumado

Preparación: 4 min
Cocción: 15 min
Raciones: 4

375 g de espirales de pasta pequeñas
¼ de taza de zumo de limón
1 taza de nata agria ligera
¼ de taza de nata
6 lonchas de salmón ahumado (100 g), cortadas en trocitos
2 cucharadas de cebollino fresco picado fino
⅓ de taza de almendras tostadas fileteadas

1 Cueza la pasta en una cazuela grande con agua hirviendo hasta que esté *al dente*; escúrrala.
2 Ponga la cazuela al fuego con el zumo de limón y las dos natas y deje cocer a fuego fuerte durante 2 minutos; remueva con frecuencia.
3 Reincorpore la pasta a la cazuela y añada el salmón, el cebollino y las almendras; mezcle todo bien y caliéntelo durante 1 minuto. Sirva la pasta inmediatamente, adornada con más cebollino picado y acompañada con una ensalada de tomate.

Frittata de pollo y espárragos verdes

Preparación: 10 min
Cocción: 20 min
Raciones: 4

30 g de mantequilla
4 cebolletas, picadas finas
6 huevos
1 taza de leche
2 cucharaditas de mostaza en grano
1 ½ tazas de pollo cocido, en trocitos
pimienta negra recién molida
8 espárragos verdes en conserva, escurridos
¾ de taza de queso suizo rallado

1 Caliente la mantequilla en una sartén grande y rehogue la cebolleta durante 1 minuto hasta que se ablande. Bata juntos los huevos con la leche y la mostaza.
2 Agregue a esta mezcla el pollo y pimienta al gusto; viértalo sobre la cebolleta y cueza la tortilla a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que se cuaje.
3 Precaliente el *grill*. Disponga decorativamente los espárragos por encima de la *frittata* y espolvoree con el queso rallado. Gratínela 2 minutos, o hasta que el queso se funda y se dore. Sirva la frittata caliente o fría con una ensalada crujiente de hortalizas.

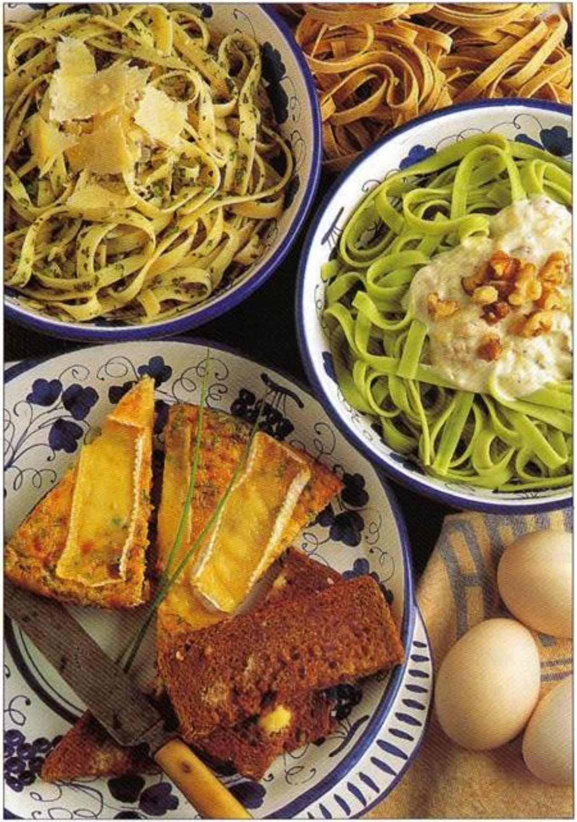
Frittata de pollo y espárragos verdes

1. Para la frittata *de pollo y espárragos verdes: rehogue la cebolleta picada en la sartén.*

2. Bata en un cuenco mediano los huevos con la leche y la mostaza.

3. Vierta esta mezcla sobre la cebolleta y manténgala al fuego hasta que se cuaje.

4. Coloque los espárragos sobre la tortilla y espolvoree con el queso rallado.



Frittata de salmón a las hierbas

Preparación: 4 min
Cocción: 20 min
Raciones: 4

6 huevos, un poco batidos
1 cucharada de cebollino fresco picado fino
½ taza de leche
½ taza de nata
1 cucharada de albahaca fresca picada fina
1 cucharada de eneldo fresco picado fino
1 cucharada de ralladura fina de limón
1 lata de 210 g de salmón
100 g de queso camembert, *en lonchas*

1 Bata en un cuenco grande los huevos con el cebollino, la leche, la nata, la albahaca, el eneldo y la ralladura de limón. Aplaste un poco el salmón y agréguelo a la mezcla anterior.
2 Vierta la mezcla en una sartén ligeramente engrasada y manténgala a fuego bajo durante 10 15 minutos, o hasta que esté casi cuajada.
3 Precaliente el grill. Reparta las lonchas de *camembert* por encima de la *frittata* y gratine ésta durante 2-3 minutos, o hasta que el queso se funda y la *frittata* se dore.

Fettucine a las hierbas con pimienta

Preparación: 2 min
Cocción: 20 min
Raciones: 4

400 g de fettucine
60 g de mantequilla
2 dientes de ajo, majados
2 cucharadas de orégano fresco picado fino
2 cucharadas de salvia fresca picada fina
2 cucharadas de albahaca fresca picada fina
2 cucharaditas de pimienta negra machacada
⅓ de taza de queso parmesano en virutas

1 Cueza la pasta en una cazuela grande con agua hirviendo y un chorrito de aceite hasta que esté *al dente*; escúrrala.
2 Ponga la cazuela a fuego medio con la mantequilla y caliéntela durante 2 minutos, hasta que empiece a burbujear. Agregue entonces el ajo, el orégano, la salvia, la albahaca y la pimienta.
3 Reincorpore la pasta a la cazuela y remueva para mezclar todo bien. Mantenga al fuego durante 2 minutos para que la pasta se caliente; remueva a menudo. Sirva los *fettucine* con el queso por encima.

De arriba abajo y de izquierda a derecha: Fettucine a las hierbas con pimienta, Fettucine con salsa de queso y nueces, Frittata de salmón a las hierbas

Fettucine con salsa de queso y nueces

Preparación: 2 min
Cocción: 12 min
Raciones: 4 - 6

500 g de fettucine
½ taza de vino blanco seco
100 g de queso azul desmenuzado
½ taza de queso cheddar *rallado*
1 diente de ajo, majado
1 ¼ tazas de nata agria ligera
pimienta negra al gusto
½ taza de nueces o pacanas troceadas
2 cucharadas extras de nueces o pacanas

1 Cueza la pasta en una cazuela grande con agua hirviendo hasta que esté *al dente*; escúrrala y manténgala caliente.
2 Ponga la cazuela al fuego con el vino, los quesos, el ajo, la nata y pimienta a su gusto; lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer sin tapar durante 5 minutos. Agregue las nueces o pacanas y remueva.
3 Reparta la pasta en cuencos individuales y ponga por encima la salsa. Sírvala inmediatamente con las nueces o las pacanas extras.

Tortilla de queso y beicon

Preparación: 4 min
Cocción: 6 min
Raciones: 4

4 lonchas de beicon, picadas
4 huevos, ligeramente batidos
½ taza de leche
1 cucharadita de pimienta negra
½ cucharadita de nuez moscada molida
30 g de mantequilla
2 cucharadas de queso cheddar *rallado*
2 tomates pequeños, en rodajas

1 Dore el beicon en una sartén pequeña hasta que esté crujiente; resérvelo.
2 Bata juntos los huevos con la leche, la pimienta y la nuez moscada. Caliente la mantequilla en una sartén antiadherente o en una crepetera a fuego medio; vierta la mezcla de los huevos y manténgala al fuego durante 4 minutos, o hasta que la tortilla se cuaje.
3 Espolvoree con el queso por encima y deje que se funda un poco; reparta por encima el beicon y las rodajas de tomate. Pase la tortilla a una fuente de servir y córtela en cuatro porciones. Sírvala con rebanadas calientes de pan con mantequilla.

Espaguetis Carbonara

Preparación: 5 min
Cocción: 15 min
Raciones: 4 - 6

500 g de espaguetis
30 g de mantequilla
4 cebolletas, picadas finas
4 lonchas gruesas (375 g) de jamón cocido, en tiras
1 ¼ tazas de nata
3 huevos, ligeramente batidos
½ taza de queso parmesano recién rallado
1 cucharadita de pimienta molida
2 cucharadas de cebollino o perejil frescos picados finos

1 Cueza la pasta en una cazuela grande con agua hirviendo y un chorrito de aceite hasta que esté *al dente*; escúrrala.
2 Ponga la cazuela al fuego con la mantequilla y rehogue la cebolleta con el jamón durante 2 minutos; añada la nata y remueva. Lleve a ebullición, baje el fuego al mínimo y deje cocer sin tapar durante 2 minutos.
3 Agregue luego los huevos batidos, el queso y la pimienta; mezcle bien. Reincorpore la pasta a la cazuela y déjela a fuego lento 2 minutos para que se caliente bien; remueva de vez en cuando. Sirva los espaguetis inmediatamente, adornados con cebollino o perejil.

Frittata de espinacas

Preparación: 12 min
Cocción: 30 min
Raciones: 4

6 huevos, ligeramente batidos
1 taza de leche
250 g de espinacas congeladas, ablandadas
1 cebolla, picada
1 diente de ajo, majado
½ taza de queso cheddar *rallado*
½ taza de queso parmesano rallado
1 cucharada de perejil fresco picado fino
pimienta negra al gusto

1 Precaliente el horno a 180° C. Bata los huevos con la leche y escurra bien las espinacas del agua de la congelación.
2 Agregue a los huevos con la leche las espinacas, la cebolla, el ajo, los quesos, el perejil y pimienta a su gusto.
3 Vierta esta mezcla en un plato refractario engrasado de 23 cm y hornéela 30 minutos, o hasta que la tortilla se cuaje y quede dorada. Sirva la *frittata* caliente o fría cortada en cuñas.

De arriba abajo y de derecha a izquierda: Tortilla de queso y beicon, Frittata de espinacas, Espaguetis carbonara

Arroz con mariscos y magro de cerdo

Preparación: 10 min
Cocción: 30 min
Raciones: 8

2 cucharaditas de aceite de oliva
250 g de magro de cerdo, en trocitos
2 cebollas pequeñas, picadas
2 dientes de ajo, majados
2 tomates pequeños, pelados, sin semillas y troceados
2 cucharaditas extras de aceite de oliva
3 tazas de arroz de grano largo
3½ tazas de caldo
1 taza de vino blanco
¼ de cucharadita de cúrcuma
500 g de gambas, peladas menos el final de la cola y desvenadas
500 g de mejillones limpios
2 tubos de calamar grandes, en anillas finas
½ taza de guisantes congelados
sal y pimienta negra recién molida

1 Caliente el aceite en una cazuela ancha y rehogue a la vez el magro de cerdo, la cebolla, el ajo y el tomate durante 5 minutos, o hasta que el cerdo esté bien hecho; sáquelo todo de la sartén y resérvelo.
2 Caliente el aceite extra en la misma cazuela y rehogue el arroz durante 1 minuto; agregue el caldo y el vino, tape con una tapa que ajuste bien y lleve a ebullición; remuévalo. Baje luego el fuego y deje cocer a fuego lento, tapado, durante 15 minutos, hasta que el arroz haya absorbido casi todo el líquido; añada más caldo si fuese necesario.
4 Agregue la cúrcuma, las gambas, los mejillones, las anillas de calamar y los guisantes; deje cocer lentamente durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando. Reincorpore la mezcla del cerdo y deje que se caliente bien. Sazone con sal y pimienta negra.

Nota: cuanto más ancha sea la cazuela, más fácil le resultará que el arroz quede suelto. Si no encuentra mejillones, puede poner almejas o chirlas; déjelas antes en agua fría para que expulsen cualquier arenilla que contengan.

Risotto con queso y tomate

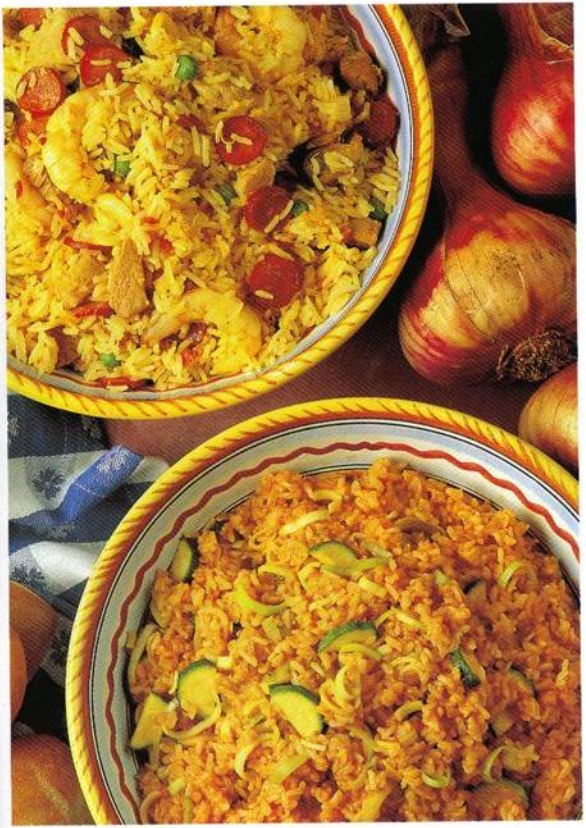
Preparación: 15 min
Cocción: 1 h y 5 min
Raciones: 4

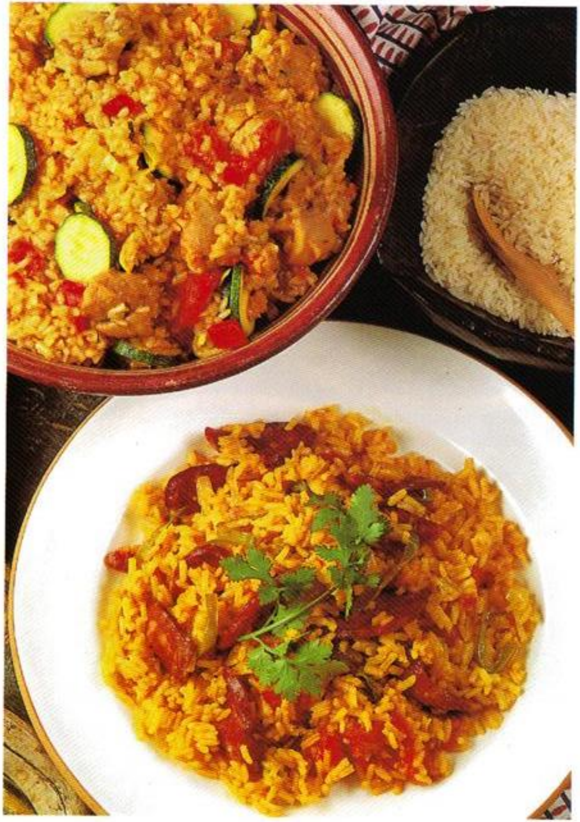
50 g de mantequilla
2 cebollas, picadas
2 dientes de ajo, majados
2½ tazas de arroz integral
1 litro de caldo de verduras
3 tomates maduros, troceados
100 g de queso cheddar *rallado*
¼ de taza de queso parmesano rallado
1 cucharada de hierbas frescas (romero, tomillo, orégano) picadas finas

1 Funda la mantequilla en una cazuela grande y rehogue la cebolla con el ajo hasta que esté blanda. Agregue el arroz y rehóguelo 2-3 minutos; vierta el caldo, tape la cazuela y deje cocer unos 45-50 minutos, hasta que el arroz quede tierno (añada un poco más de caldo si nota que no queda líquido en la cazuela y el arroz empieza a pegarse).
2 Añada luego los tomates troceados, los dos quesos y las hierbas; remueva bien y sirva inmediatamente.

CONSEJO
Los tomates maduros recién cogidos de la mata contienen una gran cantidad de vitaminas C y A y de potasio. Los de invernadero contienen la mitad de vitamina C que los cultivados a cielo abierto. La vitamina se concentra en una sustancia gelatinosa que rodea las semillas.

Arroz con mariscos y magro de cerdo (arriba) y Risotto con tomate y queso





Arroz con chorizo y beicon

Preparación: 10 min
Cocción: 45 min
Raciones: 6

200 g de chorizo o longaniza para guisar, en rodajas diagonales
4 lonchas de beicon
1 cebolla mediana, en rodajas
1 pimiento verde, en tiras
1 diente de ajo, majado
1 ½ tazas de arroz de grano largo
1 lata de 440 g de tomate
¾ de taza de caldo de pollo
1 cucharadita de cúrcuma
sal y pimienta, al gusto

1 Rehogue el chorizo y el beicon en una cazuela grande hasta que estén bien dorados, unos 5 minutos. Sáquelos de la cazuela y escúrralos sobre papel absorbente.
2 Ponga en la cazuela la cebolla, el pimiento, el ajo y el arroz; rehóguelos a fuego medio durante 3 minutos.
3 Agregue los tomates troceados con su jugo, el caldo de pollo y la cúrcuma; remueva bien. Tape con una tapa que ajuste.
4 Lleve despacio a ebullición y remueva. Baje el fuego, tape y deje cocer a fuego lento durante 25 minutos, o hasta que casi todo el líquido se haya absorbido y el arroz esté tierno. Reincorpore el chorizo y el beicon y deje que se calienten. Sazone con sal y pimienta.

Arroz con pollo y verduras

Preparación: 10 min
Cocción: 1 h
Raciones: 4

¼ de taza de harina
1 cucharadita de pimienta negra molida
2 antemuslos de pollo deshuesados (250 g), en trozos
3 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo, majados
1 pimiento mediano rojo o verde, picado
1 cebolla grande, picada
1 calabacín, en rodajas
1 taza de arroz integral
1 lata de 440 g de tomates, troceados
2 tazas de caldo de pollo
½ taza de guisantes congelados
1 cucharada de albahaca fresca picada
1 cucharada de perejil fresco picado

1 Mezcle la harina con la pimienta y enharine los trozos de pollo; sacuda la harina sobrante.
2 Caliente la mitad del aceite en una cazuela y rehogue la mitad del pollo a fuego medio-alto hasta que esté bien dorado. Caliente la otra mitad del aceite y rehogue igualmente el resto del pollo; reserve.
3 Ponga luego en la cazuela el ajo con el pimiento, la cebolla y el calabacín; rehóguelos a fuego medio durante 3 minutos. Agregue luego el arroz, los tomates con su jugo y el caldo; tape la cazuela con una tapa que ajuste bien.
4 Lleve despacio el caldo a ebullición y remueva. Baje el fuego al mínimo, tape la cazuela y deje cocer durante 40 minutos, o hasta que se haya absorbido casi todo el líquido y el arroz esté tierno.
5 Agregue finalmente los guisantes, la albahaca, el perejil y los trozos de pollo; remueva y deje cocer unos 5-10 minutos, o hasta que todo esté bien caliente.

Arroz con chorizo y beicon (arriba) y Arroz con pollo y verduras

Consejo
Utilice un tipo de chorizo que no tenga demasiado pimentón, para que no marque en exceso el sabor del arroz. Si lo prefiere, emplee salchichas frescas, rojas o blancas, de sabor más suave que el chorizo; córtelas en trozos y fríalas como se ha indicado, aunque quizá admitan más tiempo de cocción.

Salteados

El método de cocción del salteado, propio de la cocina asiática, ha adquirido un gran auge en los hogares occidentales. Consiste en cortar los alimentos en tiras finas y saltearlos rápidamente en un *wok* o en una sartén de fondo grueso para que conserven todo su valor nutritivo y sabor. Se pueden hacer salteados con todo tipo de ingredientes, como mariscos, pescados de carne tersa, carnes magras, aves y verduras.

Pollo salteado con salsa de chile

Preparación: 5 min
Cocción: 8 min
Raciones: 4

500 g de filetes de pechuga de pollo
1 cucharada de aceite vegetal o de cacahuete
8 cebolletas, cortadas en trozos de 4 cm
1 diente de ajo, majado
2 cucharadas de tomate concentrado
¼ de taza de salsa de chile dulce
1 cucharada de cilantro fresco picado fino
1 lata de 425 g de rodajas de mango, escurridas

Corte el pollo en tiras largas y finas. Caliente el aceite en el wok o en una sartén de fondo grueso, removiéndolo para que se engrasen completamente el fondo y las paredes; añada el pollo y saltéelo a fuego fuerte durante 4 minutos, o hasta que esté hecho y bien dorado. Sáquelo y escúrralo sobre papel absorbente.

2 Saltee luego la cebolleta y el ajo durante 1 minuto; agregue el tomate concentrado, la salsa de chile y el cilantro; saltee a fuego fuerte durante 2 minutos más.

3 Ponga de nuevo el pollo en la sartén y continúe salteando 1 minuto más para que se caliente bien. Añada el mango y remueva suavemente para mezclarlo. Retire la sartén del fuego y sirva el pollo acompañado con fideos al huevo.

Pollo salteado con salsa de chile (arriba) y Pollo al curry *con maíz y salsa de cacahuete*

Pollo al Curry con maíz y salsa de cacahuete

Preparación: 5 min
Cocción: 6 min
Raciones: 4

1 pollo asado
1 cucharada de curry *en polvo*
¼ de taza de mantequilla de cacahuete con trocitos
1 cucharadita de comino molido
2 cucharaditas de azúcar morena
1 chile (o guindilla) rojo pequeño, muy picado
2 cucharadas de agua
1 cucharada de aceite
1 pimiento verde mediano, en tiras
1 lata de 440 g de mazorquitas de maíz, escurridas
4 cebolletas, en rodajas
1 diente de ajo, majado
½ cucharadita de jengibre molido
1 taza de brotes de soja, recortadas las puntas finales

1 Quite la piel al pollo, deshuéselo y corte la carne en rodajas regulares largas y finas. Mezcle el *curry* con la mantequilla de cacahuete, el comino, el azúcar morena, el chile y el agua hasta conseguir una pasta homogénea; resérvela.
2 Caliente el aceite en el *wok* o en una sartén grande de fondo grueso; remuévala para engrasar bien el fondo y las paredes. Ponga el pimiento, las mazorquitas de maíz, la cebolleta, el ajo y el jengibre; saltee todo a fuego fuerte durante 2 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas y crujientes.
3 Agregue luego los brotes de soja, el pollo y la pasta de *curry* que había reservado; mezcle todo bien y saltee a fuego fuerte unos 2 minutos para que se caliente. Retire del fuego y sirva inmediatamente con arroz blanco al vapor.

Salteado rápido de pollo

Preparación: 5 min
Cocción: 10 min
Raciones: 4

500 g de antemuslos de pollo deshuesados (ver nota)
1 cucharada de aceite
3 tallos de apio, en rodajas diagonales
2 zanahorias pequeñas, en rodajas diagonales
1 pimiento rojo pequeño, troceado
250 g de florecillas de brécol
⅓ de taza de anacardos sin sal
½ taza de salsa agridulce para salteados

1 Corte el pollo en tiras largas. Caliente el aceite en el *wok* o en una sartén grande de fondo grueso; remuévala para engrasar bien las paredes y el fondo. Saltee la mitad del pollo a fuego fuerte durante 2 minutos; saltee luego la otra mitad.
2 Agregue el apio, la zanahoria, el pimiento, el brécol y los anacardos; saltee a fuego fuerte durante 2 minutos. Incorpore la salsa agridulce y continúe salteando hasta que esté bien caliente. Retire del fuego y sirva inmediatamente con arroz al vapor.

Nota: en vez de pollo, puede emplear *tofu* (queso de soja) frito en dados o gambas sin la vena intestinal.

Cordero estilo árabe

Preparación: 5 min
Cocción: 10 min
Raciones: 4

500 g de riñonada de cordero deshuesada
1 cucharada de aceite
1 cucharadita de cilantro molido
1 cucharadita de hojas de menta seca
½ cucharadita de cúrcuma
10 hojas de espinaca, cortadas en tiras
½ taza de yogur natural
2 cucharaditas de harina de maíz
1 cucharada de agua
½ taza de pasas sultanas

Cordero estilo árabe (arriba) y Salteado rápido de pollo

1 Limpie la carne de grasa y nervios; córtela a contraveta en rodajas largas y finas. Caliente aceite en el *wok* o en una sartén de fondo grueso, removiéndola para engrasar el fondo y las paredes. Saltee el cilantro, el comino, la menta y la cúrcuma durante 1 minuto.
2 Ponga la mitad del cordero en el *wok* y saltéelo a fuego fuerte durante 4 minutos, o hasta que esté bien dorado; saltee la otra mitad del cordero. Agregue las espinacas y saltéelas durante 4 minutos, hasta que estén hechas.
3 Mezcle el yogur con la harina de maíz y el agua; vierta la mezcla sobre la carne y remueva; agregue las sultanas y saltee hasta que la salsa se espese. Retire del fuego y sirva.

CONSEJO
Utilice un *wok* o una sartén de fondo grueso bien caliente y con poco aceite. Saltee deprisa y a fuego vivo la carne, el pescado o los mariscos para retener su jugo y sabor. Las verduras deben quedar crujientes, tiernas y con sus colores realzados.

1. Para la ternera con tirabeques: corte la carne a contraveta en tiras largas y finas.

2. Saltéela a fuego medio-alto hasta que esté bien dorada; escurra sobre papel absorbente.

Ternera picante con tirabeques

Preparación: 10 min
Cocción: 10 min
Raciones: 4

2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de jerez seco
1 cucharada de salsa hoisin
1 ½ cucharaditas de azúcar
1 ½ cucharaditas de pasta de chile
1 cucharada de agua
500 g de cadera de ternera
2 cucharadas de aceite
1 cucharadita de jengibre rallado
1 diente de ajo, majado
3 zanahorias, cortadas en bastoncitos
4 tallos de apio, en bastoncitos
185 g de tirabeques
1 cucharada de agua
2 cucharaditas de harina de maíz

1 Mezcle la salsa de soja con el jerez, la salsa *hoisin*, el azúcar, la pasta de chile y el agua; reserve.
2 Limpie la carne de grasa y nervios y córtela a contraveta en tiras largas. Caliente el aceite en el *wok* o en una sartén grande de fondo grueso, removiéndola para engrasar bien el fondo y las paredes; saltee la mitad de la carne a fuego medio-alto durante 2 minutos, o hasta que esté bien dorada; escúrrala sobre papel absorbente. Saltee el resto de la carne y escúrrala.
3 Saltee luego el jengibre con el ajo hasta que se doren. Agregue las verduras y saltee a fuego fuerte durante 2 minutos; añada la salsa, mezcle bien y saltee 2 minutos más.
4 Deslíe la harina en el agua hasta que no queden grumos; viértala en la sartén y siga salteando hasta que la salsa se espese. Finalmente, ponga de nuevo la carne y saltee hasta que esté bien caliente. Sirva con arroz al vapor.

Ternera picante con tirabeques (arriba) y Ternera Strogonoff

Ternera Strogonoff

Preparación: 10 min
Cocción: 35 min
Raciones: 6

750 g de cadera o solomillo de ternera
1 cucharada de aceite de oliva
2 cebollas, cortadas en rodajas finas
500 g de champiñones pequeños, en láminas
1 taza de caldo de carne
1 cucharada de salsa Worcestershire
1 cucharada de salsa de tomate
1 cucharada de harina
½ taza de nata agria ligera
pimienta negra al gusto

3. Agregue la zanahoria, el apio y los tirabeques; saltee a fuego fuerte 2 minutos.

4. Reincorpore la carne a la sartén y saltee hasta que esté bien caliente.

1 Limpie la carne de grasa y nervios y córtela a contraveta en tiras regulares largas y finas. Caliente el aceite en el *wok* o en una sartén grande de fondo grueso; saltee répidamente la carne en tandas pequeñas a fuego fuerte, hasta que esté bien dorada pero no hecha del todo; escurra sobre papel absorbente.
2 Saltee luego la cebolla con los champiñones a fuego fuerte durante 3 minutos. Reincorpore la carne y añada el caldo y las salsas; lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer a fuego lento sin tapar durante 15 minutos, o hasta que la carne se termine de hacer.
3 Mezcle la harina con la nata agria hasta que no queden grumos; viértala sobre la carne, ponga la pimienta, reduzca el fuego y deje cocer a fuego lento hasta que la salsa se espese; no deje que hierva. Retire del fuego y sirva con pasta integral y ensalada.

Salteado de ternera estilo oriental

Preparación: 15 min
Cocción: 15 min
Raciones: 6

500 g de contra o de cadera de ternera
2 calabacines verdes
2 calabacines amarillos
2 cucharadas de aceite
150 g de guisantes tiernos con la vaina, quitadas las puntas y los hilillos
250 g de champiñones pequeños, en láminas
1 pimiento rojo, en tiras
1 pimiento verde, en tiras
3-4 tazas de col china en tiras gruesas
8-10 cebolletas, en trozos de 5 cm
3 cucharaditas de harina de maíz
1 cuchara de agua
1 cucharada de salsa de ostras
¼ de taza de salsa de soja
2 cucharadas de jengibre rallado
1 cucharada de jerez seco o de sake (vino de arroz japonés)

1 Limpie la carne de grasa y nervios y córtela a contraveta en tiras regulares largas y finas. Corte los calabacines con un pelaverduras en láminas muy finas y largas. Caliente la mitad del aceite en el *wok* o en una sartén de fondo grueso, removiéndola para engrasar bien el fondo y las paredes. Eche la mitad de la carne y saltéela a fuego fuerte durante 3 minutos, o hasta que esté bien dorada; saltee luego la restante y saque toda la carne de la sartén. Resérvela.
2 Caliente el resto del aceite y agregue los guisantes, los calabacines, los champiñones, el pimiento, la col china y la cebolleta; saltee a fuego fuerte otros 2 minutos.
3 Deslíe la harina en el agua hasta que no queden grumos; agregue a la mezcla los demás ingredientes. Reincorpore la carne a la sartén y añada la mezcla de la harina; saltee unos 3 minutos, o hasta que la salsa se espese y la carne esté bien caliente. Retire del fuego y sirva inmediatamente con fideos de arroz.

Salteado de cordero con verduras

Preparación: 5 min
Cocción: 10 min
Raciones: 4-6

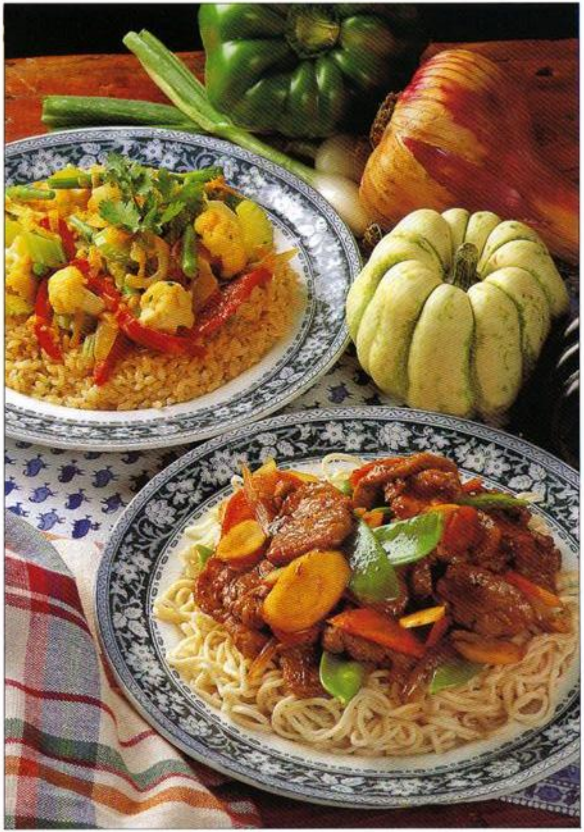
½ taza de caldo de carne
1 cucharada de harina de maíz
1 cucharada de jerez seco
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharadita de jengibre rallado
1 cucharada de miel
500 g de carne magra de cordero
1 cucharada de aceite
½ taza de piñones
300 g de champiñones, en láminas
3 tallos de apio, en rodajas diagonales
4 cebolletas, picadas
125 g de guisantes congelados
1 pimiento rojo, cortado en tiras

Salteado de cordero con verduras (arriba) y Salteado de ternera estilo oriental

1½ tazas de brotes de soja, recortadas las puntas (ver nota)

1 Mezcle el caldo con la harina, el jerez, la soja, el jengibre y la miel; reserve.
2 Limpie la carne de grasa y nervios y córtela a contraveta en tiras largas y finas. Ponga un poco del aceite en el *wok* o en una sartén de fondo grueso; saltee la mitad de la carne a fuego fuerte hasta que esté bien dorada; escúrrala sobre papel absorbente. Ponga el resto del aceite y dore el resto; escúrrala. Reserve la carne.
3 Saltee luego los piñones con las verduras, menos los brotes de soja, a fuego fuerte durante 2 minutos.
4 Remueva la mezcla del caldo y póngala en el *wok*, añada los brotes de soja y saltee a fuego fuerte hasta que la salsa se espese. Reincorpore la carne y dé vueltas hasta que se caliente. Sirva con pasta o arroz.

Nota: los brotes de soja no se deben cocer demasiado, sólo un hervor.



Cerdo con verduras y mermelada de ciruela

Preparación: 6 min
Cocción: 20 min
Raciones: 4

1 cucharada de aceite
500 g de solomillo de cerdo
2 cebollas pequeñas, en cuñas
2 cucharaditas de jengibre rallado
½ taza de mermelada de ciruela
2 cucharadas de salsa de soja
200 g de tirabeques, sin puntas ni hilillos
2 zanahorias pequeñas, en rodajas diagonales
2 chirivías pequeñas, en tiras

1 Limpie la carne de grasa y nervios y córtela en lonchas finas. Caliente la mitad del aceite en el *wok* o en una sartén de fondo grueso, removiéndola para engrasar bien el fondo y las paredes. Saltee la mitad de la carne a fuego fuerte durante 4 minutos, hasta que esté bien dorada; sáquela y escúrrala. Dore luego la otra mitad de la carne con el resto del aceite; escúrrala.
2 Saltee después la cebolla con el jengibre a fuego fuerte durante 2 minutos, hasta que se dore. Agregue la mermelada y la salsa de soja; saltee otros 2 minutos, o hasta que la mermelada se licúe y se espese un poco.
3 Ponga luego los tirabeques, la zanahoria y la chirivía; saltee a fuego fuerte durante 4 minutos. Reincorpore la carne a la sartén y saltee 1 minuto más, hasta que se caliente bien. Retire del fuego y sirva inmediatamente con fideos chinos de arroz.

Verduras con leche de coco

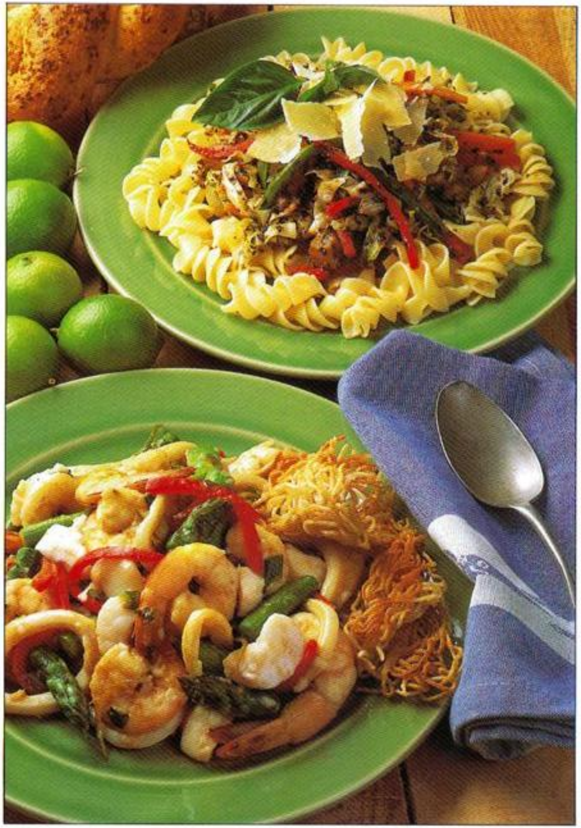
Preparación: 5 min
Cocción: 14 min
Raciones: 4 - 6

1 cucharada de aceite
2 cebollas pequeñas, en cuñas
2 dientes de ajo, majados
1 cucharadita de comino molido
1 pimiento rojo mediano, en tiras
150 g de florecillas de coliflor
2 tallos de apio, en rodajas diagonales
1 ½ tazas (185 g) de calabaza rallada
1 taza de leche de coco
1 cucharadita de salsa de chile dulce
1 taza de caldo de verduras
150 g de judías verdes redondas
1 cucharada de cilantro fresco picado fino

1 Caliente el aceite en el *wok* o en una sartén de fondo grueso, removiéndola para engrasar bien el fondo y las paredes. Saltee la cebolla con el ajo y el comino durante 2 minutos, hasta que esté dorada.
2 Agregue el pimiento, la coliflor, el apio y la calabaza; saltee a fuego fuerte durante 2 minutos, o hasta que las verduras comiencen a ablandarse.
3 Añada luego la leche de coco, la salsa de chile y el caldo de verduras; lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer a fuego lento, sin tapar, durante 8 minutos, o hasta que las verduras estén casi cocidas.
4 Quite las puntas y los hilillos a las judías y córtelas por la mitad; agréguelas al *wok* con el cilantro y saltee 2 minutos hasta que las judías queden tersas. Retire del fuego y sirva inmediatamente con arroz al vapor.

Verduras con leche de coco (arriba) y Cerdo con verduras y mermelada de ciruela

Consejo
Para saltear las verduras, córtelas en tiras finas regulares, en diagonal o a lo largo; la mayor superficie en contacto con el calor hará que se cuezan más deprisa.



Salteado de pescado y mariscos con lima

Preparación: 6 min
Cocción: 15 min
Raciones: 4

500 g de pescado blanco en filetes
12 langostinos
1 cucharada de aceite
1 tubo grande de calamar, en anillas de 1 cm
1 pimiento rojo
10 espárragos verdes frescos, en trozos de 5 cm
6 cebolletas, en rodajas diagonales
½ cucharadita de comino molido
1 cucharada de tomillo limonero fresco, o 1 cucharadita de seco
2 cucharaditas de ralladura de lima
2 cucharaditas de harina de maíz
1 cucharada de agua
2 cucharadas de zumo de lima

1 Trocee los filetes de pescado; pele los langostinos, menos el final de la cola, y quíteles la vena intestinal.
2 Caliente la mitad del aceite en el *wok* o en una sartén de fondo grueso, removiéndola suavemente para engrasar el fondo y las paredes. Ponga el pescado y saltéelo a fuego fuerte unos 3-4 minutos, hasta que quede jugoso; sáquelo. Caliente el resto del aceite y saltee los langostinos y el calamar hasta que aquéllos cambien de color y el calamar quede tierno; sáquelos de la sartén.
3 Corte el pimiento en tiras y échelo a la sartén con los espárragos, la cebolleta, el comino, el tomillo limonero y la ralladura de lima; saltee a fuego fuerte durante 2-3 minutos. Deslíe la harina con el agua y el zumo de lima hasta que no queden grumos.
4 Ponga el pescado y los mariscos en la sartén y añada la harina desleída; deje cocer durante 1 minuto, o hasta que la salsa se espese y se calienten bien. Retire la sartén del fuego y sirva inmediatamente con fideos fritos crujientes o arroz frito.

Salteado de verduras con Pesto

Preparación: 5 min
Cocción: 6-7 min
Raciones: 4

2 cucharaditas de aceite
1 diente de ajo, majado
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
2 zanahorias
2 tazas de repollo en tiras
1 berenjena pequeña, troceada
½ taza de salsa de pesto *embotellada*
½ taza de zumo de tomate

1 Caliente el aceite en el *wok* o en una sartén de fondo grueso, removiéndola suavemente para engrasar el fondo y las paredes; ponga el ajo y saltéelo durante 2 minutos hasta que se dore.
2 Corte los pimientos y las zanahorias en tiras y échelos a la sartén con el repollo y la berenjena; saltee a fuego fuerte durante 4 minutos.
3 Incorpore el *pesto* y el zumo de tomate, remueva con el resto de ingredientes y saltee durante 1 minuto hasta que se calienten bien. Retire del fuego y sirva inmediatamente. Adorne con virutas de queso parmesano.

Salteado de verduras con pesto *(arriba) y Salteado de pescado y mariscos con lima*

Consejo
Salsa de pesto: ponga en la batidora 1 taza de hojas de albahaca fresca, 2 dientes de ajo majados, ⅓ de taza de queso parmesano recién rallado y ¼ de taza de piñones; bata hasta que todo quede bien picado. Reduzca la velocidad del motor y vierta ⅓ de taza de aceite de oliva; bata hasta conseguir una pasta homogénea. Consérvelo en frascos dentro de la nevera.

Pescado salteado con verduras

Preparación: 10 min
Cocción: 15 min
Raciones: 4

2 cucharadas de aceite
1 huevo, ligeramente batido
300 g de pescado blanco en filetes
1 diente de ajo, majado
¼ de taza de guisantes congelados
2 cebolletas, picadas
300 g de florecillas de brécol
1 pimiento rojo pequeño, cortado en trocitos
200 g de champiñones pequeños, en mitades
1 zanahoria, cortada en rodajas
2 cucharadas de agua
1 cucharada de salsa de soja
½ cucharadita de jengibre molido
una pizca de polvo de cinco especias, opcional

1 Caliente un poquito del aceite en el *wok* o en una sartén de fondo grueso, removiéndola suavemente para engrasar bien el fondo y las paredes. Eche el huevo y cuájelo; sáquelo, enróllelo y córtelo en tiras finas; reserve.
2 Trocee los filetes de pescado. Ponga en el *wok* el resto del aceite, remueva para engrasar bien el recipiente y cuando el aceite esté caliente, saltee el pescado con el ajo a fuego fuerte hasta que se blanquee. Saque y reserve.
3 Agregue luego los guisantes, la cebolleta, el brécol, el pimiento, los champiñones y la zanahoria; saltee otros 2 minutos.
4 Incorpore de nuevo el pescado. Mezcle el agua con la salsa de soja, el jengibre y las cinco especias; agregue las tiras de tortilla y ponga esta mezcla en la sartén o *wok;* saltee durante 1 minuto, o hasta que el pescado se caliente bien. Retire del fuego y sirva con arroz o fideos cocidos al vapor.

Gambas salteadas con tomates secos a la crema

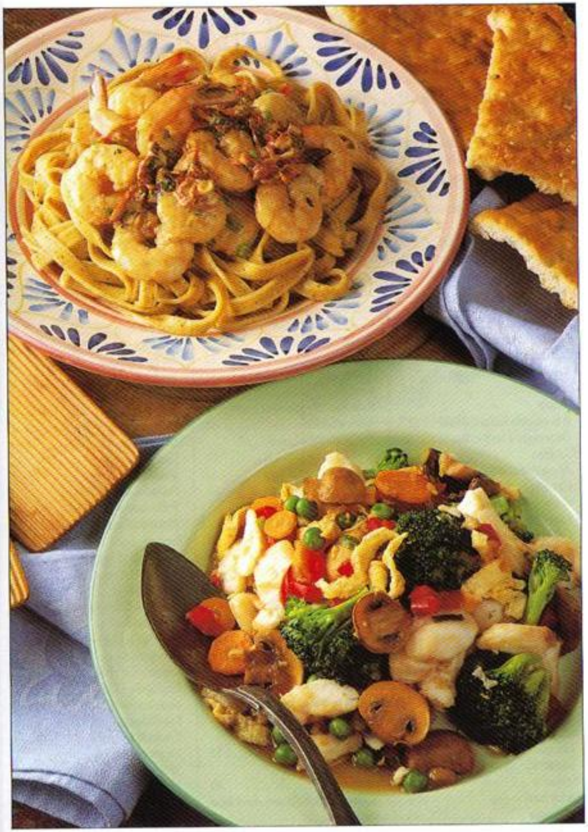
Preparación: 5 min
Cocción: 12 min
Raciones: 4

750 g de gambas
2 cucharaditas de aceite con tomate seco
4 cebolletas, picadas finas
⅓ de taza de tomates secos, escurridos y cortados en tiras
1 taza de caldo de pollo
1 taza de vino blanco seco
1 taza de nata espesa
2 cucharadas de albahaca fresca picada fina

1 Pele las gambas y quíteles la vena intestinal. Caliente el aceite en el *wok* o en una sartén de fondo grueso, removiéndola suavemente para engrasar el fondo y las paredes. Eche las gambas con la cebolleta y saltee a fuego fuerte durante 2 minutos, hasta que las gambas cambien de color y queden tersas; sáquelas de la sartén.
2 Agregue los tomates secos, el caldo, el vino, y la nata; lleve a ebullición, baje el fuego y deje cocer a fuego lento durante 7 minutos, o hasta que la salsa se espese y reduzca.
3 Incorpore de nuevo las gambas con la albahaca; saltee a fuego fuerte 1 minuto más para que se calienten bien. Retire del fuego y sirva sobre una cama de pasta.

Consejo
Los cortes de carne adecuados para saltear deben ser tiernos y estar limpios de grasa y nervios. Los mejores son:
Ternera o vaca: solomillo, tapa, cadera, espaldilla, redondo.
Cordero: lomo, riñonada, pierna deshuesada.
Ternera rosada: lomo, cadera, solomillo, chuletas.
Cerdo: jamón, solomillo, lomo, chuletas.

Gambas salteadas con tomates secos a la crema (arriba) y Pescado salteado con verdura



Aguja de ternera a la pimienta verde 20
Albóndigas de ternera con tomate y alcachofas 11
Arroz
Con chorizo y beicon 49
Con mariscos y magro 46
Con pollo y verduras 49
Risotto con queso y tomate ..46
Cazuelas
Cordero con tostadas al ajo ..4-5
Legumbres picantes 16
Salchichas con puré de patata ..7
Cerdo
A las especias con patatas 7
Al curry rojo 35
Con champiñón a la crema 32
Con verduras y mermelada de ciruela 59
Lomo a la cazuela con manzana 32
Salchichas guisadas con tomate 35-36
Contra
A la cazuela estilo italiano 23
De ternera a las hierbas 18
Cordero
Al curry estilo indio 24
Cazuela con tostadas al ajo 4-5
Con jengibre al cilantro 27
Con tomate a la italiana 8
Con champiñones 11
Estilo árabe 52-53
Guisado estilo marroquí 24
Pierna con tomate 24-25
Salteado con verduras 56-57
Curry
De verduras 36
Dulce de pollo 29
Espaguetis Carbonara 44
Espirales con salmón ahumado 40
Estofados
Del marino 14
Irlandés 14
Fettucine
A las hierbas con pimienta 43
Con salsa de queso y nueces 43
Frittata
De espinacas 44
De pollo y espárragos verdes 40
De salmón a las hierbas 43
Gambas salteadas con tomates secos a la crema 62
Gremolata 9
Lentejas con verduras 16-17
Lomo de cerdo a la cazuela con manzana 32
Osso buco 9
Patatas con calabaza a la crema 16
Pechuga de pollo con albaricoque 2
Pescados y mariscos
Arroz con mariscos y magro ..46
Espirales con salmón ahumado 40
Frittata de salmón a las hierbas 43
Gambas salteadas con tomates secos a la crema 62
Pescado salteado con verduras 62
Salteado de pescado y mariscos con lima 61
Pesto
Plumas con pesto y tomate a la crema 38
Salsa de pesto 61
Salteado de verduras con pesto 61
Pierna de cordero con tomate 24-25
Plumas con Pesto a la crema y tomate 38
Pollo
A la campesina 27
Al Marsala con coles de Bruselas 4
Al curry con maíz y salsa de cacahuete 52
Arroz con pollo y verduras 49
Asado a la cazuela con arroz Pilaf integral 31
Con cava al estragón 4
Curry dulce 29-30
Frittata de pollo y espárragos verdes 40
Guisado con brécol 30
Pechuga con albaricoque 2
Rápido a las hierbas 30-31
Salteado rápido 52
Salteado con salsa de chile 50
Queso
Fettucine con salsa de queso y nueces 43
Risotto con queso y tomate 46
Tortilla de queso y beicon 44
Ratatouille 36
Risotto con queso y tomate 46
Salchichas guisadas con tomate 35-36
Salteados
De cordero con verduras 56-57
De pescado y mariscos con lima 61
De ternera estilo oriental 56
De verduras con Pesto 61
Gambas con tomates secos a la crema 62
Pescado con verduras 62
Pollo con salsa de chile 50
Rápido de pollo 52
Ternera
Aguja a la pimienta verde 20
Albóndigas con tomate y alcachofas 11
Contra a la cazuela al estilo italiano 23
Contra a las hierbas 18
Con bollitos a las hierbas 13
Con coco al chile 20
Enchilada con judías rojas 20-21
Estofado del marino 14
Estofado irlandés 14
Picante con tirabeques 55
Salteado estilo oriental 56
Strogonoff 55-56
Tortilla de queso y beicon 44
Verduras con leche de coco 59

OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN

H KLICZKOWSKI

Aperitivos y entrantes
Asados
Brownies, dulces de azúcar y coberturas
Brunches comidas de fin de semana
Budines clásicos
Delicias navideñas
Deliciosas recetas de carne picada
Clasicas recetas con patatas
Cocina asiatica rapida
Cocina asiatica vegetariana
Cocina china
Cocina energetica
Cocina francesa
Cocina griega
Cocina india
Cocina indonesia
Cocina inglesa
Cocina irlandesa
Cocina japonesa y coreana
Cocina libanesa
Cocina ligera
Cocina mexicana
Cocina popular internacional
Cocina rápida para niños
Cocinar con hierbas aromaticas
Cocinar con wok
Cocteles y bebidas para fiestas
Comida sana y saludable
Comidas y meriendas para niños
Delicias al horno para toda la familia
Delicias de fiesta
Deliciosas ensaladas
Dulces y bombones
Exquisitas tapas
Galletas, pastas y mantecadas
Guisos y cazuelas
Guisos, rececetas clásicas
Hamburguesas
Helados y postres
Hierbas imprescindibles
Lo mejor de la cocina española
Masas y hojaldres
Mejores recetas de la cocina asiática
Menus para toda la familia
Meze, cocina mediterranea
Muffins & scones
Nueva cocina italiana
Nueva cocina marroquí
Nuevas recetas de verduras
Panes y bolleria
Parrilladas y barbacoas
Pasta perfecta
Pasta rapida
Pasteles al instante
Pasteles rapidos y sabrosos
Pasteles y puddings
Patata, recetas populares
Platos al curry
Platos clásicos de verduras
Pollo al minuto
Recetas de invierno
Risottos, pilafs y paellas
Salsas y aliños
Salteados y guisos de sarten
Sopas de todo el mundo
Sopas rápidas
Cocina tailandesa
Sabrosas tapas
Tartas de fiestas infantiles
Tartas dulces y saladas
Tartas y pasteles de queso
Tartas y pasteles, repostería clasica
Tentadoras pastas de te
Cocina tex-mex
Tortillas, crêpes y rebozados
Vegetariana rápida
Yum cha y otras delicias asiáticas
Zumos, refrescos y batidos